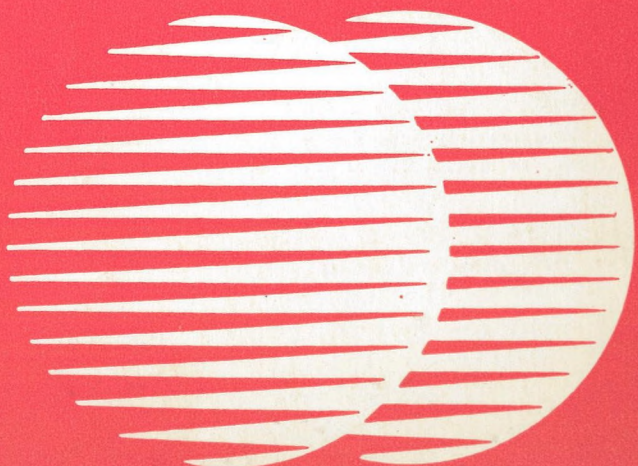
A testnevelés tanítása

XIV. ÉVFOLYAM
1978 | 2
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



A testnevelés tanítása

Szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dobiné Mónus Erzsébet
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Nyiri János
Ruszkai Katalin
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

E számunk szerzői: dr. Jakabházy László egy. adjunktus, Bp.; *Nagy Sándor* OPI munkatárs, Bp.; *dr. Padányi Máriuszné* tanár, Bp. *Patakiné Kuttny Márta* tanár, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* tanár, Bp.; *Tenkei Antal* szakfelügyelő, Gyula; *Tóth Tibor* tanár, Bp.; *Födesiné dr. Szabó Gyöngyi* szociológus, Bp.

TARTALOM

Nagy Sándor: Az új gimnáziumi testnevelési osztályok tantervéről 33
dr. Jakabházy László: Testnevelési feladathelyzetek a pszichológia szemszögéből 38
Szentgyörgyi Zoltán: Elmélkedés a cselről 40
Tóth Tibor: A teljesítményteszt mérése általános iskolai testnevelési osztályoknál 44
Tenkei Antal: A teljesítményteszt mérése a középiskolákban 50
Patakiné Kuttny Márta: Gondolatok a teljesítményfüzetről 52
dr. Padányi Máriuszné: A torna képességfejlesztő gyakorlatainak módszertani megoldása a gimnázium első testnevelési leányosztályában 54
KÖNYVISMERTETÉS
SPORT ÉS NYELV
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK
FOLYÓIRATSZEMLE

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József Nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 14,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 3,50 Ft

78.2609 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A szöveg fényszedéssel készült

Megjelenik évente négyszer

Az új gimnáziumi testnevelési osztályok tantervéről

NAGY SÁNDOR

Az új tantervet a 147/1976. (M. K. 22.) OM számú utasítás alapján és annak figyelembevételével készítettük el. A miniszteri utasítás elrendeli, hogy „különleges óraterv és tanterv szerint" kell a testnevelési osztályoknak dolgozni.

A tanterv elkészítésénél ugyanakkor azokat az általános irányelveket is alkalmaztuk, amelyek alapvetően meghatározták az új tantervek koncepcióját, felépítését, szerkezetét. Ez magyarázza elsősorban azt, hogy az általános tantervű és a testnevelési osztályok testnevelési tanterve között nagy a szerkezeti hasonlóság. Éppen ezért a testnevelési osztályok új tantervénél ezekre a hasonlóságokra nem térünk ki, hiszen az új tanterv cél-feladat-követelményrendszere, a tananyag összehasonlítása a régi tantervekkel már megtörtént (A testnevelés tanítása 1976. 1., 2., 3., 4., 1977. 1., 2. szám, és A testnevelés tantárgy korszerűsítése a középiskolában OPI 1977.).

Jelentős mértékben támaszkodtunk a tanterv szerkesztésénél a korábbi testnevelési tagozatos tantervre (MTST 1972.). A tanterv bevezetése után a gyakorlat azt mutatta, hogy a tanterv jól biztosítja a testnevelési osztályok célkitűzéseinek megvalósítását. A testnevelési osztályokban tanító tanárok az elmúlt időszakban jól megismerték a tanterv célkitűzéseit, alapelveit, és éppen az utóbbi években ment át ténylegesen is a gyakorlatba. Az eddigi tapasztalatok azt mutatták, hogy a tagozatos tanterv reális, ténylegesen megvalósítható.

A hasonlóságok mellett azonban jelentős különbségek is vannak a volt tagozatos és a mostani testnevelési osztályok tanterve között. Tekintsük át röviden azokat.

A cél- feladatrendszerben

a változást főleg az jelenti, hogy az említett miniszteri utasítást figyelembevéve az „él- és versenysport utánpótlásának biztosítása" kiemelt helyet kapott. Megtalálható a cél megfogalmazásában is, és alapfeladatként is kiemeltük. Az „él- és versenysport utánpótlásának biztosítását" akkor tudják az iskolában maradéktalanul megvalósítani, ha az iskola főleg a tanulmányi és az edzésmunka összehangolását biztosítja. A feladatokat is ennek megfelelően bővítettük.

A törzsanyag és kiegészítő anyag

szerepét és arányát valamennyi új tantervnél a tantervkészítési alapelvek határozták meg. A tanítási anyag ilyen felosztásával az a cél, hogy az új tantervek a változásoknak, a helyi körülményeknek, az „élethez" közelítéshez a lehetőséget biztosítsák. Az általános tantervű osztályoknál ezt messzemenően figyelembe vettük, a törzsanyag és kiegészítő anyag aránya 70–30%.

A testnevelési osztályok új tantervében a törzsanyag és a kiegészítő anyag arányán változtattunk. Az első osztályban 15% (csak szabadon választható kiegészítő anyag van, ez mind a négy osztályban szerepel), és fokozatosan növekedve éri el a 30%-ot. Úgy gondoltuk, hogy a testnevelési osztályokban kitűzött célt csak akkor lehet maradéktalanul megvalósítani, ha az első években magasszintű alapozó, a gyerekek tudásszintjét közel egy nívóra hozó munka folyik. A választásnak ezért az első években viszonylag kisebb teret adtunk. Ezt indokolta az is, hogy a testnevelési osztályok létesítmény, szer és szaktanár ellátottsága jó, ezért a tanterv ebben a „kötöttebb" formájában is megvalósítható.

A tananyag

megállapításánál főleg a tagozatos tanterv anyagát tekintettük meghatározónak. A testnevelési osztályokban tanító kartársak tapasztalata az volt, hogy ez a tananyag elvégezhető, megtanítható. Éppen ezért a tananyagban a korábbi tantervhez képest viszonylag kevés a változás.

I. osztály

Fiúk

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	9,5	9,1	8,8	8,5	8,3	8,1
2. (cm)	37	41	44	47	50	52
3. (m)	4,8	5,6	6,1	6,6	7,1	7,4
4. (sec)	179	170	164	158	151	149
5. (db)	56	61	65	69	72	74
6. (db)	36	40	44	48	51	52
7. (db)	14	19	23	27	30	32

Lányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	10,3	9,9	9,6	9,3	9,1	8,9
2. (cm)	30	34	37	40	42	44
3. (m)	4,6	5	5,8	6,3	6,7	7,0
4. (sec)	213	[illegible]	194	186	179	175
5. (db)	52		62	66	70	72
6. (db)	25	31	36	41	45	47
7. (db)	4	9	12	15	18	20

II. osztály

Fiúk

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	9,2	8,8	8,5	8,2	8,0	7,8
2. (cm)	41	46	49	52	55	57
3. (m)	6,4	7,3	7,9	8,5	9,1	9,4
4. (sec)	178	167	160	153	146	142
5. (db)	65	69	73	77	80	81
6. (db)	39	44	48	52	55	57
7. (db)	17	23	27	31	35	37

Lányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	10,3	9,8	9,5	9,2	8,9	8,7
2. (cm)	34	38	41	44	46	48
3. (m)	5,1	5,7	6,2	6,7	7,1	7,3
4. (sec)	206	195	188	181	174	170
5. (db)	57	62	66	70	73	75
6. (db)	29	35	40	45	48	51
7. (db)	5	11	15	19	22	25

III. osztály

Fiúk

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	8,9	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7
2. (cm)	44	50	53	56	59	62
3. (m)	6,5	7,5	8,1	8,7	9,3	9,7
4. (sec)	168	159	153	147	141	138
5. (db)	67	73	77	81	85	87
6. (db)	38	47	52	57	62	64
7. (db)	19	26	31	36	40	43

Lányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	10,1	9,7	9,4	9,1	8,9	8,7
2. (cm)	37	41	44	47	49	51
3. (m)	5,4	6,2	6,8	7,4	7,9	7,2
4. (sec)	210	198	190	182	174	170
5. (db)	57	63	68	73	76	79
6. (db)	31	37	42	47	51	53
7. (db)	7	12	16	20	23	25

Fiúk

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7
2. (cm)	50	55	58	61	64	66
3. (m)	6,9	7,9	8,6	9,3	9,9	10,3
4. (sec)	156	150	146	142	139	136
5. (db)	71	77	81	85	89	91
6. (db)	51	55	58	61	63	65
7. (db)	23	30	35	40	44	47

Lányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	9,8	9,5	9,3	9,1	8,9	8,8
2. (cm)	38	43	47	51	54	56
3. (m)	5,1	5,9	6,5	7,1	7,6	7,9
4. (sec)	207	196	188	180	173	169
5. (db)	57	63	68	73	76	79
6. (db)	31	36	40	44	47	49
7. (db)	7	12	16	20	23	25

A *rendgyakorlatok* megegyeznek az általános tantervű osztályok anyagával.

A *képességfejlesztő gyakorlatoknál* a változás főleg a mennyiségi mutatók szigorításában mutatható meg. Itt figyelembe vettük azokat a kutatási eredményeket például, amelyet a KSI a 12 perces járás-futás tesztben megállapított. (Utánpótlásnevelés 1978. 1. sz.)

A *Téli foglalkozások szabadban* az új tantervben a szabadon választható kiegészítő anyaghoz került (téli sport). Az általános tantervű osztályoknál ez az anyagrész a képességfejlesztő gyakorlatokkal bővült. A testnevelési osztályok tantervében a képességfejlesztő gyakorlatoknál írtuk elő azt, hogy a téli időszakban is kötelező legalább heti egy órát a szabadban tartani.

A korábbi tanterv az úszáshoz és sieléshez is adott tanítási anyagot. Úgy gondoltuk, hogy ez az anyagkijelölés formális volt. A két sportágat továbbra is tartalmazza az új tanterv, de konkrét anyagkijelölés nélkül.

A tananyag kiírásánál megváltozott a sorrend. Az új tantervben: atlétika, torna, sportjátékok.

Az atlétika és tornaanyag a korábbi tantervhez képest alig változott.

A sportjátékok választása megegyezik a régi tantervvel. A tanítási anyagban jelentős változás, hogy megszüntettük a korábbi technika, taktika szerinti tárgyalást, a sportjátékok alkotó részeit játékelemeknek nevezzük. Előtérbe került a tényleges játékhelyzetben történő gyakorlás. A tanítási anyag ilyen értelmezése elsősorban a röplabda leírásánál, melynek anyagát újra meghatároztuk, tapasztalható nagyon következetesen.

Követelmények

A testnevelési osztályok tanterve is nevelés-centrikus. Ez elsősorban a cél-feladat-követelményrendszer egységében valósul meg.

A követelményeket az új tanterv, az általános tantervű osztályokhoz hasonlóan, minden osztálynál a tananyag után határozza meg.

A változást elsősorban a részletesebben és pontosabban megfogalmazott követelmények mutatják.

A követelmények részévé válik itt is az általános képességfejlesztést mérő gyakorlatok előírása és országos szintek megállapítása.

Elkészítettük, és az új tantervben szerepelnek a testnevelési osztályok összehasonlító táblázatai is. A szinteket itt is százalékosan határoztuk meg, és a tanulóknak az önmagukhoz mért fejlődése a lényeges. A táblázatok elkészítésénél a már általánosan ismert és használt általános tantervű osztályok táblázatainak készítési elveit, módszereit alkalmaztuk.

A táblázatok elkészítését a Központi Sportiskola több éve tartó adatfelmérő és feldolgozó munkája tette lehetővé. A felmérés részletes ismertetése a KSI Értesítő 17. és az Utánpótlásnevelés 1—2. számában megtörtént. (Az OPI ezúton is köszöni a KSI és különösen dr. Szmodés Iván és P. Szép Ágnes önzetlen és baráti segítségét, amely lehetővé tette, hogy a gimnáziumi testnevelési osztályok országos átlagai és a teljesítménytáblázatok elkészüljenek.)

A felmérés gyakorlatai lényegileg azonosak az általános tantervű osztályok gyakorlataival. Az eltéréseket azonban meg kell említeni, mert csak így lehetséges azok korrekt értelmezése. Az eltérések, és ezt hangsúlyoznunk kell, véletlenek, és az adatok felvétele és értékelése után már nem volt lehetőség az egységesítésre. A kitartó futás távja egységesen 800 méter. A labdapasszolás a testnevelési osztályokban nem fél, hanem egy percig történik, a faltól való távolság pedig nem hét és fél, hanem hét méter. A mellső fekvőtámaszban karhajlítás és karnyújtás gyakorlatnál a fiúknál a láb a tornapadon van.

A táblázatok ismertetését elsősorban azért tartjuk hasznosnak, hogy a nem testnevelési osztályokban tanító kartársaknak is lehetőségük legyen az összehasonlításra.

Az elméleti anyag az új tantervben is szerepel jelentősen kisebb óraszámban (évi 4 óra). Főleg azok az általános sportműveltségre vonatkozó anyagrészek maradtak meg, amelyek segítik a tanulók tudatosabb edzését.

A testnevelési osztályok tantervét is a „Módszerek és az Eszközjegyzék" zárja. Ezek az általános tantervű osztályok átdolgozott, módosított anyagát tartalmazzák.

A TANÁRI EGYÉNISÉG FONTOSSÁGA

J. Kozlik a tanítási óra korszerűsítéséről ir. Szerinte korszerű órát tartani, amely megfelel az új tanterv követelményeinek, csak a régi, jól bevált módszerek átértékelésével és a korszerű munkaszervezési elvek figyelembevételével lehet. Legfontosabb tényező a szerző szerint *a tanár egyénisége*, ez a korszerű testnevelési óra feltétele. A tanár munka- és óravezetési-szervezési stílusa adja a magas fokú hatékonyságot, a tanulókat motiválja, csökkenti az időveszteségeket és a baleseteket. Ez jól összeállított gyakorlatokkal és azok következetes alkalmazásával valósítható meg.

(Telesné Vychova Mladeze, 1975. 5. 220—224 p.)

TESTNEVELŐ TANÁROK KÉPZÉSE SVÉDORSZÁGBAN

Dumov a Torna és Sportfőiskoláról ir, amely Svédország egyetlen felsőfokú testnevelési tanintézete. 1813-ban Ling alapította, két tagozata van; tanár- és edzőképző. A tanulmányi idő két év. Jelenleg arról beszélnek, hogy átalakítják az oktatási rendszert, és a hallgatóknak valamilyen alaptárgyból (pl. biológia, kémia, matematika) is oklevelet kell szerezniük, hogy idősebb korukban is taníthassanak.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1974. 12. 54—56 p.)

Testnevelési feladathelyzetek a pszichológia szemszögéből

DR. JAKABHÁZY LÁSZLÓ

Az iskolai testnevelés tanításának – és ezzel kapcsolatosan a bevezetésre kerülő új tanterveknek – sarkalatos pontja a feladathelyzetekben való gondolkodás (Burka, 1973.; Nagy T. 1973.). Ez röviden annyit jelent, hogy a tanulók cselekvőképességét akkor fejleszthetjük hatékonyan, ha olyan szituációkat teremtünk a tanórákon, amelyek cselekvéses megoldása nem csupán fizikai állapotukra hat kedvezően, hanem egyúttal értelmi erőiket is igényli, továbbá elősegíti kedvező személyiségvonásaik kialakítását (Nagy Gy. 1974.). Egyik ilyen – a tanulási teljesítményt károsan befolyásoló – személyiségi tényező a pszichikus gátlás, amely főleg akkor lép előtérbe, ha a tanulandó készség a megszokottnál nagyobb bátorságot igényel.

Vajon elősegítheti ebben az esetben a játékos feladathelyzet alkalmazása a gátlás megszüntetését (csökkentését), vagy pedig nem, ennek vizsgálata érdekében végeztük el az alábbi kísérletet a TF II. éves női- és férfihallgatóinak téli korcsolya tanfolyamán.

A kísérlet hipotézise

A szokottnál bizonytalanabb egyensúlyi helyzet és az átlagosnál nagyobb haladási sebesség korcsolyázásban akarva-akaratlan, pszichikus gátlást (félelemérzés, veszély érzése) kelt a tanulóban. Ennek egyenes következménye az alacsonyabb szintű koordináltság, amely egy bizonyos távolság korcsolyázása esetében rosszabb időt eredményez, mint amire a gátlás feloldásával a tanuló képes. A játékos feladathelyzet (pl. váltóverseny akadályok kerülésével) feltételezésünk szerint csökkentheti ezt a gátlást, mert a tanuló nem a saját mozgására összpontosít, hanem a szituáció megoldására. Az ilyen értelemben vett gátlás alóli felszabadultságát a versenyizgalom még fokozhatja is.

Kísérleti személyek

A Testnevelési Főiskola II. évfolyamának 21 női és 27 férfi hallgatója vett részt a kísérletben, ők eddig még szakszerű korcsolyaoktatásban nem részesültek és csak kevés gyakorlati tapasztalattal rendelkeztek.

Módszer

A tanfolyam utolsó napján került sor a felmérésre:

a) 20 méter szlalom korcsolyázás időre (0,1 mp pontossággal mérve), egyéni indítással;

b) 20 méter szlalom korcsolyázás időre (ugyancsak 0,1 mp pontossággal mérve) de váltóverseny keretében. (E feladathelyzetben a versenyzőknek ügyelniük kellett tehát az ellenfélre az akadályok képezte feladatok leküzdése mellett, továbbá arra kellett elsődlegesen összpontosítaniuk, hogy elsőként – azaz győztesen – haladjanak át a célon. E törekvésüket a versenyizgalom jótékonyan segítette.)

c) A kísérletet követően írásban megkérdeztük a kísérleti személyeket, hogy megítélésük szerint elősegítette e számukra a jobb teljesítményt a váltóverseny képezte feladathelyzet, vagy pedig nem.

Eredmények

A 27 férfi hallgató közül 1 ksz. ért el rosszabb teljesítményt a váltóversenyben (feladathelyzetben), mint az egyéni korcsolyázás alkalmából, míg 3 ksz. eredménye azonos maradt. Ez összesen 4 ksz., akik a teljes minta 14,8%-át teszik ki. A megkérdezés alkalmával 17 ksz. adott olyan választ, hogy a váltóverseny képezte feladathelyzetet előnyösebbnek tartja a jobb teljesítmény szempontjából, míg 10 ksz. azonosnak, illetve hátrányosabbnak vélte az egyéni korcsolyázásnál, s ez a minta 37%-át adja.

A 21 női hallgató közül ugyancsak 1 ksz. ért el rosszabb teljesítményt a váltóversenyben, míg 1 ksz. eredménye azonos maradt. Ez összesen a minta 9,5%-át teszi ki. Megkérdezéskor viszont 4 ksz. tartotta azonosnak, illetve hátrányosnak a váltóversenyt, szemben az egyéni korcsolyázással (19%).

Nők. N = 21

Sorszám	Egyéni versenyben elért idő másodpercben	Váltóversenyben elért idő másodpercben	Különbség
1.	5,9	5	0,9
2.	7,1	6,2	0,9
3.	6,2	5,6	0,6
4.	26,4	22,4	4
5.	8,6	5,8	2,8
6.	8	7,8	0,2
7.	10	8,2	1,8
8.	7	6,7	0,3
9.	6	5,2	0,8
10.	10	9,7	0,3
11.	14	11	3
12.	6	6	0
13.	12,4	10,2	2,2
14.	13	12,6	0,4
15.	14,7	12,6	2,1
16.	11	13	−2
17.	9,2	7,5	1,7
18.	23	20,6	2,4
19.	10,1	9,7	0,4
20.	6,5	6,2	0,3
21.	7,9	7,3	0,6

(0,1%-os szinten 3,850)
t = 3,922 igen erősen szignifikáns.

Férfiak. N = 27

Sorszám	Egyéni versenyben elért idő másodpercben	Váltóversenyben elért idő másodpercben	Különbség
1.	12,1	8,9	3,2
2.	7,2	4,8	2,4
3.	8,4	7	1,4
4.	7,3	6,5	0,8
5.	10	8,3	1,7
6.	12,5	10	2,5
7.	5,6	5,6	0
8.	5,7	4,8	0,9
9.	6	5	1
10.	9,2	8,8	0,4
11.	7	5,1	1,9
12.	7,9	6,1	1,8
13.	8,8	6,1	2,7
14.	8,4	6,1	2,3
15.	7	8,1	−1,1
16.	6,4	6,4	0
17.	6,3	5,2	1,1
18.	7	6,8	0,2
19.	6,7	5,2	1,5
20.	6,2	5,4	0,8
21.	4,8	4,7	0,1
22.	4,7	4,7	0
23.	8	6,7	1,3
24.	6,3	6	0,3
25.	8,1	7,3	0,8
26.	8,3	7,3	1
27.	6,2	6,1	0,1

(0,1%-os szinten 3,707)
t = 5,449 igen erősen szignifikáns.

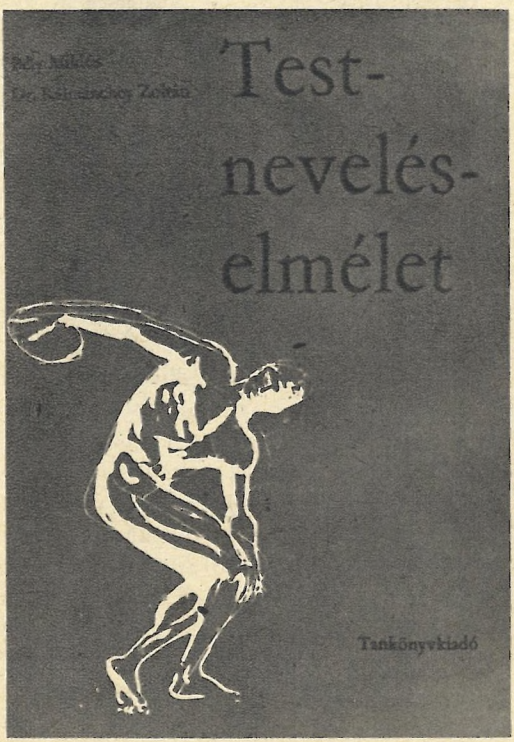
Következtetések

1. Jelen kísérletünk igazolni látszik azon hipotézisünket, hogy a feladathelyzet megoldására való koncentrálás és a versenyizgalom hatása a gátlások csökkentését elősegítik, s ez a jobb teljesítményben is megmutatkozik mind a női, mind pedig a férfi hallgatóknál.
2. A beszámolókban tükröződő pszichikus élmények nem mindig adnak objektív visszajelentést a ksz.-ek számára, amint azt a százalékos eltérések is bizonyítják.

Irodalom

Burka Endre: Játék és tanulás
(A Testnevelés Tanítása, 1973. 122–128. old.)
Nagy György: Az oktatás és nevelés egységéért
(A Testnevelés Tanítása, 1974. 65–73. old.)
Nagy Tamás: A feladatmegoldás jelentősége és formái a testnevelés tanításában
(A Testnevelés Tanítása, 1973. 112–118. old.)

Bély Miklós–Dr. Kálmánchey Zoltán: Testneveléselmélet. Negyedik, változatlan kiadás (Tankönyvkiadó, Bp. 1977. 400.)



Elmélkedés a cselről

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

A csel eredetét nem kereshetjük az írásos emlékek között, mert biztos, hogy már az ősember is taktikai fegyverként alkalmazta. Igaz, találkozunk az állatvilágban is olyan egyedekkel, melyek táplálékukat cselesnek vélt formában ejtik el, de ezeket az életjelenségeket nem azonosíthatjuk az ember által előre tervezett csel tudatos alkalmazásával.

Mikor csel a csel

A páros küzdelem célja a győzelem, ezért logikájából következik, hogy a felek kölcsönösen a másik fél szándékának megelőzésére, a támadóakciók megakadályozására törekednek. A helyzetek megoldásának sikere így köztudottan nemcsak annak formai (technikai) részétől, hanem gyorsaságától, kedvező időzítettségétől is függ.

A küzdelem momentumainak gyorsasága természetesen nem szűkíthető le csak az akciók látható részére, mert szorosan hozzátartozik az ellenfél szándékát és a saját helyzetet értékelő, a mozgást irányító és a végrehajtással egységet képező gondolkodás is. Az akciók sikerét biztosító meglepetés így vagy a gyors végrehajtásban vagy egyszerűen abban nyilvánul meg, hogy olyan történik, amire az ellenfél nem számít.

A cselezésnél azonban nemcsak két mozzanat időrendi egymásutániságáról van csupán szó, hanem az ellenfél megtévesztéséről. Ezért *a csel egyedül nem „állítható" elő*, így csakis úgy értékelhetjük, mint *két fél között létrejött közös produktumot*. Az, hogy kit, hol, miben, milyen szinten tudunk félrevezetni, azt is meghatározza, hogy a cselező szándék mit ér.

A csel végleges célja azonban mégsem a félrevezetés, a megtévesztés, hanem az abból adódó lehetőség kihasználása. A cselező fél ezért, már az akció indításának pillanatában előre számol ellenfele várható reagálására, így *a csel taktikai lényege a kezdeményezés.* Mivel a kezdeményezés gondolati elsőséget jelent, ezért a csel sem kötött mindig mozgáshoz (mozdulatlanság, meghívásos helyzetek stb.). A klasszikus értelemben vett csel azonban támadáshoz kapcsolt, mert csak így tud a cselező előre időzítve számítani ellenfele gondolkozásának és a mozgásból adódó fizikai tehetetlenségének tempóhátrányával. A csel két mozgásos része ezért egységet képez, és ha ezt akár a gondolkozás, akár a mozgás részéről megszakítjuk, a csel elveszti fő jellemzőjét.

A cselezés tanítása

Az előzőkben írtak alapján talán már nem hat meglepetésként, ha azt mondjuk, hogy a cselt tanítani nem lehet, legfeljebb csak a cselezést. Igaz, a gyakorlat az ilyen kérdések felett nem sokat meditál, és ha a csel oktatásáról beszélünk, biztos vagyok benne, hogy nem követünk el lényeges hibát. A csel ugyanis mint taktikai elem technikai formaságaiban nyilvánul meg, de mégis téves lenne oktatását egyoldalúan, csak technikai feladatként kezelni.

A csel oktatása eddig is két fél viszonylatában történt, azonban bizonyos esetekben az alkalmazott módszereink megbonthatják e viszonyban a csel egységét. Vizsgáljuk meg ilyen vonatkozásban a kosárlabdában az indulócsel hagyományos oktatási menetét.

Megköveteljük, hogy a cselező tanuló a jobbra vagy balra történő indulás után, az ellenfél mellett megálljon, és attól függően hogy társa erre hogyan reagál, folytassa az akciót. Vagyis, ha a megtévesztő mozzanatra nem lép ki, akkor a mozgást a megindított irányban folytatja, ha viszont reagál, akkor a cselező irányt változtat, és a labdát a másik oldalon elvezeti.

Bármennyire is meglepő, de sem az indulás, sem a folytatás, sem együttesen, sem különkülön, nem értékelhető cselnek. Akkor ugyanis, amikor a cselező az indulás után megáll, és az ellenfél szándékától teszi függővé a folytatást, lemond a csel taktikai lényegéről, a kezdeményezésről. A cselnek szánt első rész, így csak a távolság csökkentését „a belopódzkodást" célozta. A folytatás pedig nem más, mint egy közelebbről indított egyenes akció. Nem tévesztheti meg az esetleges siker sem, mely elsősorban a nehezebb védekezési helyzetből fakad, ezért nem a csel következménye.

A csel gondolati egységének kettéválasztása megszakítja a mozgás biomechanikai összerendezettségét is. Az indulás utáni megállásnál nemcsak a kitámasztó láb, hanem a törzsizmok is elvesztik a kedvező izomelőfeszülési lehetőségeket. Így a befejező mozgásfázis (megállás) biomechanikailag nem lesz azonos az ugyanabból a helyzetből történő újraindulás lehetőségeivel (az izmok „leengednek").

A csel oktatásánál ezért el kell különíteni a cselezés technikai feltételeinek kialakítását a csel, mint félrevezető taktikai elem oktatásától. A „hiányosságokat" elsősorban úgy küszöbölhetjük ki, ha az oktatást segítségnyújtással kötjük össze. A védő feladata legyen a minél gyorsabb reagálás, hogy a kezdő cselező kedvező idő- és térlehetőséget kapjon a csel befejező szakaszának végrehajtására. A továbbiakban a begyakorlástól függően, fokozatosan nehezedjen az asszisztencia, mert így a cselezés egységében megmarad.

Tudom, hogy az iskolai testnevelésünkben eddig sem jelentett különösebb problémát és ezután sem ad nehézséget a cselek oktatása. A vizsgálódásommal inkább csak rávilágítani kívántam a társashelyzetek mindig sajátos értékelésére, melyeket sohasem közelíthetünk meg az általánosból kiindulva, mert az általános nem tartalmazza a helyzetmegoldások specifikumának lényegét. Végezetül megemlítenék néhány szempontot a csel oktatásával, alkalmazásával kapcsolatban.

— Csak akkor cselezzünk, ha biztosak vagyunk ennek sikerében.

— Mivel a csel időt és kockázatot igényel, ha lehet, egyszerűbb megoldást válasszunk.

– Ne legyen öncélú, különösen csapatjátéknál.

– Aki sokat cselezik, elfelejt csel nélkül játszani.

– Egyszerűbb cseleket (induló, dobócselek) már korán tanítsunk.

– A csel árulója nem mindig technikai jellegű.

– Csak egy csel van, a többi annak megelőzése.

Pillanatkép a kölni Német Sportfőiskoláról

(Deutsche Sporthochschule Köln)

A közelmúltban Kölnben jártam, egy nemzetközi sportszociológiai szemináriumon vettem részt. A munkaértekezleteket a kölni Sportfőiskolán tartották. A megbeszélések szüneteiben láttam, hogy a kitűnő felszereltségű torna- és gyakorlótermekben, a műanyagborítású sportpályákon nagy a nyüzsgés. Érdeklődésemre a vendéglátók elmondták: javában tart az utóvizsga időszak. Először csupán kíváncsiságból megálltam az egyik csoportnál: az utóvizsgás főiskolai hallgatónők a diszkoszvetés szintjét próbálták teljesíteni. A minimális követelmény 22 m volt, éppen annyi, mint tizenegynéhány évvel ezelőtt nekünk a budapesti TF-en... Ezután – mint az elméletet a gyakorlatra építő sportszociológus, és mint volt testnevelő tanár – alkalmat kerestem arra, hogy bepillantást nyerjek a Sportfőiskola képzési rendszerébe, oktatási módszereibe, megismerjem szervezeti felépítését, létesítményeit.

A környező szocialista országok felsőfokú oktatási rendszere általában jól ismert a hazai szakemberek körében. Nyugat-Európa és más földrészek testnevelőtanárképzésének részleteiről jóval kevesebbet tudunk. Ez alól csupán azok az országok kivételek, amelyeknek testnevelési és sportfőiskoláival a magyar intézményeknek rendszeres kapcsolata van (pl. Franciaország, Finnország stb.). Ezért úgy gondolom, a testnevelő tanárok érdeklődéssel fogadják, ha beszámolok a kölni Sportfőiskolán szerzett tapasztalataimról.

A Sportfőiskola történetéről és feladatairól

A kölni Sportfőiskola a Carl Diem által a berlini Friedrich Wilhelms Egyetemen belül 1920-ban létrehozott *Német Testedző Főiskola jogutódja.* A főiskola 1947-ben, Carl Diem irányításával települt át Kölnbe, s ezzel egyidejűleg állami kezelésbe került.

Alapvető feladata kezdettől fogva az volt, hogy sportot, testnevelést oktató tanítókat neveljen. 1947-től feladatköre tovább *bővült:* az itt szerzett képesítést tanári diplomaként ismerik el. Ezenkívül létrehozták a már végzett tanárok továbbképző tanfolyamait, és nyári tanfolyamokat szerveztek edzők és a tömegsport gyakorló vezetői számára.

1947-ben a beiratkozottak száma 100 fő volt. 1977-re a hallgatók létszáma 2660 főre növekedett, ebből mindössze 29% nő. A mintegy 50 országot képviselő külföldi hallgatók az összlétszám 9%-át képezik.

A tartalmi változások a főiskola elnevezésében is tükröződtek. 1965-ben a Testedző Főiskola neve Német Sportfőiskolá-ra (Deutsche Sporthochschule, Köln) változott. Gyakorlatilag ettől az időponttól a főiskola egyetemi alkotmányt kapott és közvetlenül az egyetemi tantestület irányítása alá került.

1970-től a főiskola az Állami Tudományos Testülethez tartozik és joga van *doktori fokozat* adományozására, valamint a tanárok minősítésére.

A Sportiskola létesítményei

Amikor 1947-ben a Német Testedző Főiskola Berlinből átköltözött Kölnbe, a Kölni Egyetem helyiségeiben kezdte meg működését.

Az új épületkomplexumot 1960-ban kezdték építeni a Kölni Stadion közelében. A munkálatok első szakaszát 1963 márciusában zárták le, a hallgatók ekkor vették birtokba az új létesítményeket. Azóta folyamatosan tovább bővült. Úszó, hockey, atlétika és judó központ létesült edző akadémiával, ezek egyidejűleg a szövetségi és állami versenysport centrumai is.

A főiskola jelenleg *24 különböző rendeltetésű és méretű fedett sportlétesítménnyel rendelkezik* (atlétika csarnok, úszócentrum, hockey és judó centrum, szaunák, tornatermek, játékcsarnokok, gyakorlótermek, kondicionáló termek stb.). A szabadtéri sportlétesítmények (teniszpályák, atlétikapályák, kispályák különböző labdajátékokra, labdarúgó pálya, uszoda stb.) száma 21.

1977-ben 450 férőhelyes földalatti parkírozóhely létesült, 1978-ban pedig egy 11 emeletes intézeti épület. A tervek között szerepel még további előadótermek, diákkávézó és a Sporttudományok Szövetségi Intézetének megépítése.

A Sportfőiskola létesítményeinek alaprajzát az 1. sz. ábrán mutatom be.

A főiskolán folyó képzés fajtái

1. Diplomás sporttanár képzés
Időtartama: 6 szemeszter

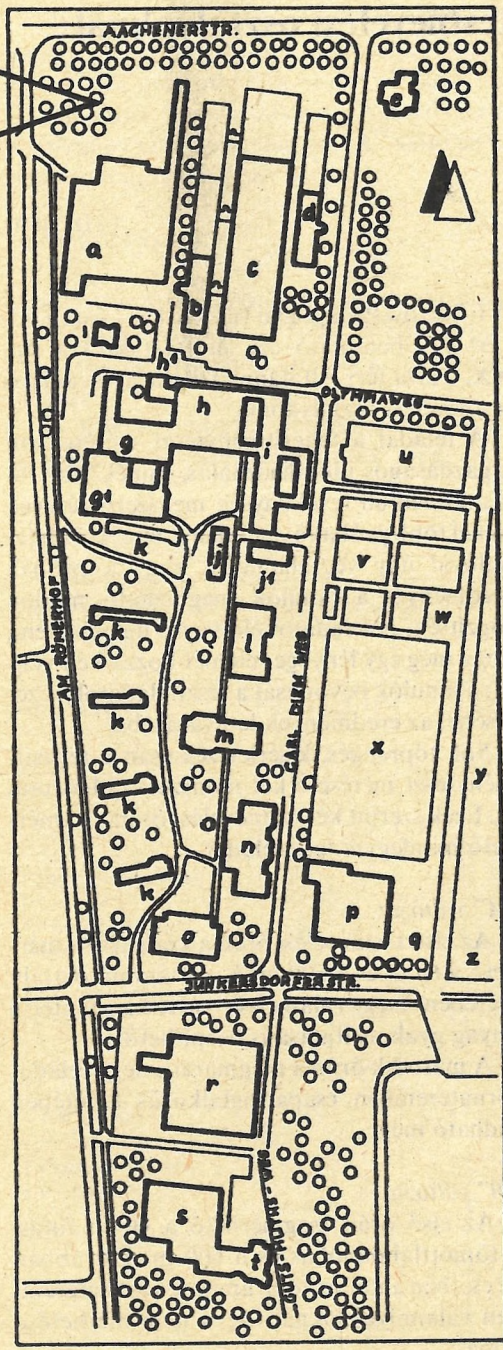
2. Diplomás sporttanár képzés: – kiegészítve egy második szak
felvételével a Kölni Egyetem tanári szakán.
Időtartama: 8 szemeszter

3. Minősített sportoktatók képzése
a) középiskolák számára I. fokozat
Időtartama: 6 szemeszter
b) középiskolák számára II. fokozat
Időtartama: 8 szemeszter

4. Doktori tanulmányok

5. Kiegészítő tanulmányok

A kölni Német Sportfőiskola alaprajza



A jelek magyarázata

Épületek és csarnokok*

a) Atlétikai központ
b) Épülőfélben levő intézmény komplexum
c) Az épülő északi csarnok 21–24-es csarnoka
d) Szövetségi Sporttudományi Intézet (tervezet)
e) Diákotthon
f) A tanfolyamok hallgatóinak szállása
g) Menza (g^1 a kibővítés tervezete)
h) Előadóterem 1–3 (h^1 egy további előadóterem tervezete)
i) Főépület
j) Sportraktár és mosoda j^1 egy új sportraktár tervezete
k) Diákotthonok
l) 1–2-es csarnok
m) Zenei Fórum a 3-as csarnokkal
n) 4–7-es csarnok
o) 8-as csarnok
p) 9–10-es csarnok
q) 11-es csarnok (Sícsarnok)
s) Hockey és judó központ az Edző Akadémiával (szauna) 16–17-es csarnok
t) Vendégszálló

Szabadtéri sportlétesítmények

u) Teniszpályák 1–6-os pálya
v) Kispályák 7–13-as pálya
w) Labdarúgópálya 18-as pálya
x) Atlétikai létesítmények 14–17
y) Lovaglópálya
z) Nyitott uszoda

* A csarnok elnevezés a különböző rendeltetésű *fedett* sportlétesítmények: uszodák, tornatermek, játékcsarnok, edzőtermek stb. összefoglaló neve.

A főiskola oktatási és kutatási intézményei

A főiskolán nincsenek tanszékek. A különböző tantárgyak, szaktárgyak és kutatási testületek gazdái az ún. intézetek. Az oktatási anyagnak megfelelően három összevont intézet van:

1. Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Intézet

Ide tartoznak az alábbi tudományterületek:

pedagógia
filozófia és sportszociológia;
pszichológia;
sporttörténet;
egyéb területek: szervezési ismeretek, sportpublikáció, sporttörvények, statisztika, sportlétesítmények működése.

2. A Sportorvostan és Természettudományok Intézete

A következő intézményeket foglalja magában:

biomechanikai intézet,
a keringés és a sportorvostan területén végzett kutatások intézete;
a kísérleti morfológia intézete;
élettani intézet;
mozgássérültek rehabilitációs intézete;
egyéb területek: higiénia, masszázs, sportsérülések és elsősegélynyújtás.

3. A Sportdidaktikai és Módszertani Intézet

Részei: öt összevont szakosztály

a) szakosztály: gimnasztika, tánc, ifjúsági és szabad idő szervezetek sportja
b) szakosztály: az iskolai testnevelés didaktikája, oktatók továbbképzése
c) szakosztály: atlétika, úszás, torna
d) szakosztály: labdajátékok (tollaslabda, tenisz, asztalitenisz, labdarúgás, kézilabda, hockey röplabda, kosárlabda)
e) szakosztály: vívás, súlyemelés, judó, lovaglás, birkózás, kerékpározás, vízisportok, téli sportok,

és két csoport

a) zenepedagógiai csoport
b) edzésmódszertani és sportdidaktikai csoport

Cikkem szűkre szabott keretei nem teszik lehetővé annak részletes leírását: melyek az egyes szakokon a választható és a kötelező tantárgyak, milyen óraszámban tanulják a hallgatók a különböző tantárgyakat; milyen az elméleti és a gyakorlati órák aránya; milyen a tananyag ideológiai, politikai tartalma; milyen a felvételik, a vizsgák és a diplomavédés rendszere stb. (csupán mint érdekességet jegyzem meg, hogy az érdemjegyek 1–5-ig terjedjenek, de az egyes a jeles és az ötös az elégtelen). Ezekről a kérdésekről a későbbiekben a TF Tudományos Közleményekben fogok írni.

Remélem azonban: beszámolóm ennek ellenére is elegendő ahhoz, hogy a testnevelő tanárok és e téma iránt érdeklődők tájékozódjanak a kölni Német Sportfőiskola tárgyi feltételeiről, alapvető funkcióiról és az ott folyó oktatás tartalmának fő irányairól.

Földesiné dr. Szabó Gyöngyi

A teljesítményteszt mérése általános iskolai testnevelési osztályoknál

TÓTH TIBOR

A Fővárosi Pedagógiai Intézet 1977 őszén felkért egy bemutató óra megtartására a Bp. XX. Tátra téri Általános Iskola nyolcadikos testnevelési osztályában.

A feladat a teljesítményteszt mérése volt a gazdaságos időkihasználás, minél több állásidő nélküli tevékenység megszervezésével, minél több próbakövetelményt minél több tanulóval úgy végrehajtatni, hogy a próbák eredményét a tanulók megbízható módon rögzítsék. A feladatot elolvasva úgy éreztem, hogy még egy lényeges elemet hozzá kell venni; a tanulók bevonását a tesztfeladatok vezetésébe, az eredmények leolvasásába.

Sok töprengés, kísérletezés után a teljesítményteszt mérésére két módszert dolgoztam ki. Ezek szerint két testnevelési órán megmérhető mindegyik tesztfeladat.

„A" változat

Az első testnevelési órán a szabadban mérhető a 60 m és a 600 m. Kis létszámú osztály esetében még valamelyik atlétikai tantervi anyag gyakoroltatása is beépíthető.

A második órán a megmaradt négy feladat tornateremben csapatfoglalkozás keretében oldható meg.

„B" változat

Az első órán megmérhető a 60 m futás, a tömöttlabdadobás és a 600 m. Ezt abban az esetben alkalmazom, amikor a tornateremben valamilyen oknál fogva nem mérhető a dobás.

A második órán a tornateremben meghatározható a tanulók teljesítménye a labdapasz-

szolás, az emelkedés és a négyütemű fekvőtámasz tesztfeladatokból.

Előkészítő munkák

Mivel a tornatermünk 9 × 18 m méretű, és ez elég a tömöttlabda-dobás végrehajtásához, az „A" változat második óráját választottam a bemutató foglalkozásnak. Az előkészítő munkához tartozott tehát az „A" változat első órájának megtartása is.

Az óra vázlata:

a) A tanulók egyéni bemelegítést végeztek a 60 m-es síkfutáshoz. A kb. 8 percig tartó feladatot tanári segítség nélkül kellett megoldaniok.

b) A 60 m teljesítése párokban. A párokat a tanulók szabadon alakították meg. (Arra felhívtam a figyelmüket, hogy célszerű a hasonló képességűeknek együtt futni.)

Az indítást tanuló végezte, az időt én mértem. A futam után közölt időeredményt meg kellett jegyezni a gyerekeknek. Ez a feladat mindössze **hat percet** vett el az órából.

c) Kislabdahajítás a 7 lépéses dobóritmus gyakorlásával. A futást befejezett párok bemelegítése ugyancsak önálló feladat volt, majd gyakorolták a dobást *(kb. 12 perc)*.

d) Bemelegítés a 600 m futáshoz *(8 perc)*.

e) A 600 m teljesítése két futamban. A teljesítményeket futóóráról mondtam, s a tanulók meg is jegyezték azokat.

f) A levezető séta után a kiosztott teljesítménylapra mindenki rávezette az eredményének megfelelő %-ot.

A tesztlapot (1. sz. melléklet) úgy terveztem meg, hogy minden évfolyam számára hasz-

1. sz. melléklet

Demecs Ervin	10%	30%	50%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%
60 m	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0		8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
400 m (600 m)	2:25	2:15		1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25	1:20	1:15
Felugrás fordulat (emelkedés)	38	43	46		51	54	57	60	63	66	69	72
Labdapasszolás	26	30	33	36	38		42	44	46	48	50	52
Gyógylabdadobás	5,4	6,6	7,4	8,2	8,8	9,4	10,6	11,2	11,8	12,4	13,0	
4 ü. fekvőtámasz	20	23		29	31	33	35	37	39	41	43	45

Varju Edit	10%	30%	50%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%
60 m	10,6	10,2	9,9	9,6	9,2	9,1	9,0	8,9		8,7	8,6	8,5
400 m (600 m)	2:35	2:25	2:15		2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25
Felugrás fordulat (emelkedés)	30	33	36	39	41	42	43	44	45	46	47	
Labdapasszolás	23	27	30	33	35	37	39	41	43		47	49
Gyógylabdadobás	5,9	6,9	7,6	8,3		9,3	9,8	10,3	10,8	11,3	11,8	12,3
4 ü. fekvőtámasz	19	22		26	28	29	30	31	32	33	34	35

nálható legyen. Rajzlapra sokszorosítottam, így biztosítottam azt, hogy a tanév végén is használható legyen. A 90% feletti teljesítményértékeket a gyakorlat tette szükségessé. Az eredeti teljesítményadatok felhasználásával rajzolt grafikon görbéjének meghosszabbításával határoztam meg a 100–150% eléréséhez szükséges adatokat. Az egyes osztályok számára meghatározott értékeket fóliára rögzítettem és írásvetítő alkalmazásával írattam le a tanulókkal. Ezek után kezdtem a tulajdonképpeni bemutató óra megtervezéséhez, a tornaterem előkészítéséhez.

A tervezett óra vázlata:

a) Általános bemelegítés futással, közben feladatokkal.

b) A labdapasszolás, a tömöttlabda-dobás és az emelkedés teljesítése csoportfoglalkozás keretében forgószínpadszerűen.

c) A négyütemű fekvőtámasz végrehajtása két csapatban, váltással. (Egy csapat tagjai egyszerre végzik a feladatot.)

d) Játék: fogyasztó 3 labdával.

A tornaterem berendezését a közölt ábrák szerint, sok gondolkozás, kísérletezés után készítettem el.

A *labdapasszolás*hoz a labdákat az előre felfordított zsámolyok belsejébe helyeztettem (egy zsámolyba kettőt). Ezek a zsámolyok biztosították a 2 m-es távolság betartását.

Az *emelkedés* mérése sok gyakorlati lehetőség alkalmazása után a kosárlabdapalánk segítségével történt. A palánk széléhez közel filctollal beosztást rajzoltam fel, majd cellux szalaggal leragasztottam. Így nem mosódott el, amikor a tanulók hozzáértek felugrás közben. A palánk alatti beosztást úgy készítettem el, hogy átírtam egy szabócentit, és rajzszöggel felerősítettem. A tömöttlabda-dobás méréséhez egy 4 cm széles műanyag szalagot ragasztottam a terem talajára. Ezen megjelöltük a fiúk ill. a leányok teljesítményszázalékait más-más színű filccel, majd cellux szalaggal lefedtük. Így a terem takarításakor sem mosódik el a jelölés. Mivel a dobás veszélyes, a 2. sz. mellékleten látható módon elhelyezett padokkal, valamint a tanár „helyezkedésével" igyekeztem elkerülni a balesetet.

A *négyütemű fekvőtámasz* végeztetése a terem alaprendje szerinti elrendezéssel történt.

A bemutató óra menete:

Bemelegítés: futással egyes oszlopban feladatokkal (hullámfutás, jelre leülés, hasonfekvés, hanyattfekvés, fekvőtámasz, ellenkező irányban futás, hátrafelé futás); futás közben alakzat és irányváltoztatások (egyes oszlopból fejlődés kettes oszlopba, futás nyolcas alakban, hullámvonalban, fejlődés egyes oszlopból négyes oszlopba ellenvonulással és vissza). (Kb. 8 perc.) A terem átrendezése mindössze egy percet vett igénybe. Mivel az osztály létszáma 21 fő volt, három egyenként 7 fős csapat kezdte a felmérést a 2. sz. melléklet szerint berendezett teremben. A teljesítménylapokat páronként egy-egy rajzlapon, rajztáblára erősítve kapták meg a tanulók. Az íróeszközt (egy golyóstoll betétet) ragasztószalaggal erősítettem a rajztáblához.

Az 1. csapat a *labdapasszolás*hoz készült kétperces bemelegítéssel. A félperces időt tanuló mérte, a teljesítményeket egymásnak számolták. A megfelelő értékhez tartozó teljesítményeket X jellel látták el. Lehetőséget kaptak arra is, hogy ha valamelyikük hibázott, ismételhessen.

A 2. csapat az *emelkedés*hez kezdett felugrásokkal melegíteni. A bemelegítésre adott két perc alatt az érintőmagasságokat is meghatározták. A teljesítést kétszer kellett ismételni, majd a jobbik eredményhez tartozó teljesítményt megjelölni.

A harmadik csapat a *tömöttlabda-dobás*hoz melegíthetett fejenként 2–2 dobással. Ennél a feladatnál a tanulók mellett én is néztem az eredményeket, és közöltem azokat. A három értékelhető dobás közül a legjobbat kellett megjegyezni ill. beírni a tesztlapra. Mind a három csapat egyszerre kezdett melegíteni, majd jelre kezdték a mérést. A bemelegítés és a mérés együtt kb. 5 percet vett igénybe. A „forgásokat" és a bemelegítések végét minden esetben sípszó jelölte. A harmadik forduló befejezése után a terem alaprendjének a visszaállítása következett, majd az egy rajzlapon levők párt alkotva, megkezdtük két csapatban a *négyütemű fekvőtámasz* teljesítését.

Az 1 perces időt én mértem, a teljesített gyakorlatszámot a tanulók önállóan végezték. A teljesítménylapok kitöltése és azok összegyűjtése után kb. 14 perc hátralévő időben *játék* következett. Háromlabdás fogyasztót játszottak a gyerekek. Mivel vegyes osztályról van szó, a leányok annyi lovagias engedményt kaptak, hogy a fiúk csak kétkezes dobásmódokkal dobhatják ki őket. A másik, amire következetesen neveltem őket, hogy ne a kilövés legyen a fő fegyverük, hanem a megosztott figyelemben keletkező réseket vegyék észre.

Problémák

1. A tanulók bevonása az eredmények, teljesítmények meghatározásába, igen hosszú feladat, több éves következetes nevelőmunka eredménye. Tapasztalatom, hogy testnevelési osztályokban már harmadikos korra elérhető eredményeik megjegyzése futásokban, dobásban, távolugrásban.

2. Az önálló bemelegítések, a csoportos foglalkozások csak fegyelmezett, megfelelő előképzettséggel rendelkező osztályokban lehetségesek. Elérésük ugyancsak több éves céltudatos munka következménye lehet.

3. Sok gondot okozott az előkészítő munkában az emelkedés megbízható mérése. A Sargent-féle módszer nem bizonyult megfelelőnek, mert a gyerekek féltek a fal közelségétől. Megpróbáltam mászórúdra rajzszögezett skálánál végeztetni a gyakorlatot, de ez sem felelt meg. Kísérleteztem az Abalakov-féle módszerrel is, de az előreugrások miatt nem voltak reálisak az eredmények. Végül a kosárlabda palánkjára elhelyezett skálával tudtam a legreálisabb eredményeket mérni. Az a tény, hogy a palánk és a fal között több mint egy méter a távolság, nem zavarta a tanulókat a felugrásnál, sőt a „minél magasabbra ugrás" versenyzési lehetősége ösztönzően hatott.

4. A passzolásnál a labdák minősége okozott gondot. A pöttyös labdák minősége igen rossz. Csak némi barkácsolással lehet beléjük levegőt fújni. Egyébként a labdák minőségétől függően 30% különbségek is előfordulnak.

5. A tömöttlabda-dobás nem okozott komolyabb nehézséget bár a méréseket kezdetben másképpen csináltuk mint a bemutatón. Egy mérőszalagot fektettünk le a tornaterem hosszában, majd labdákkal jelöltük meg a teljesítményszázalékokat. Ha eltaláltak egy labdát, akkor bonyodalom volt belőle. Ezért döntöttem a műanyagszalag leragasztása mellett. Kezdettől fogva rájöttem arra, hogy nem kell mérni a dobásértékeket, hanem csak a százalékok intervallumát.

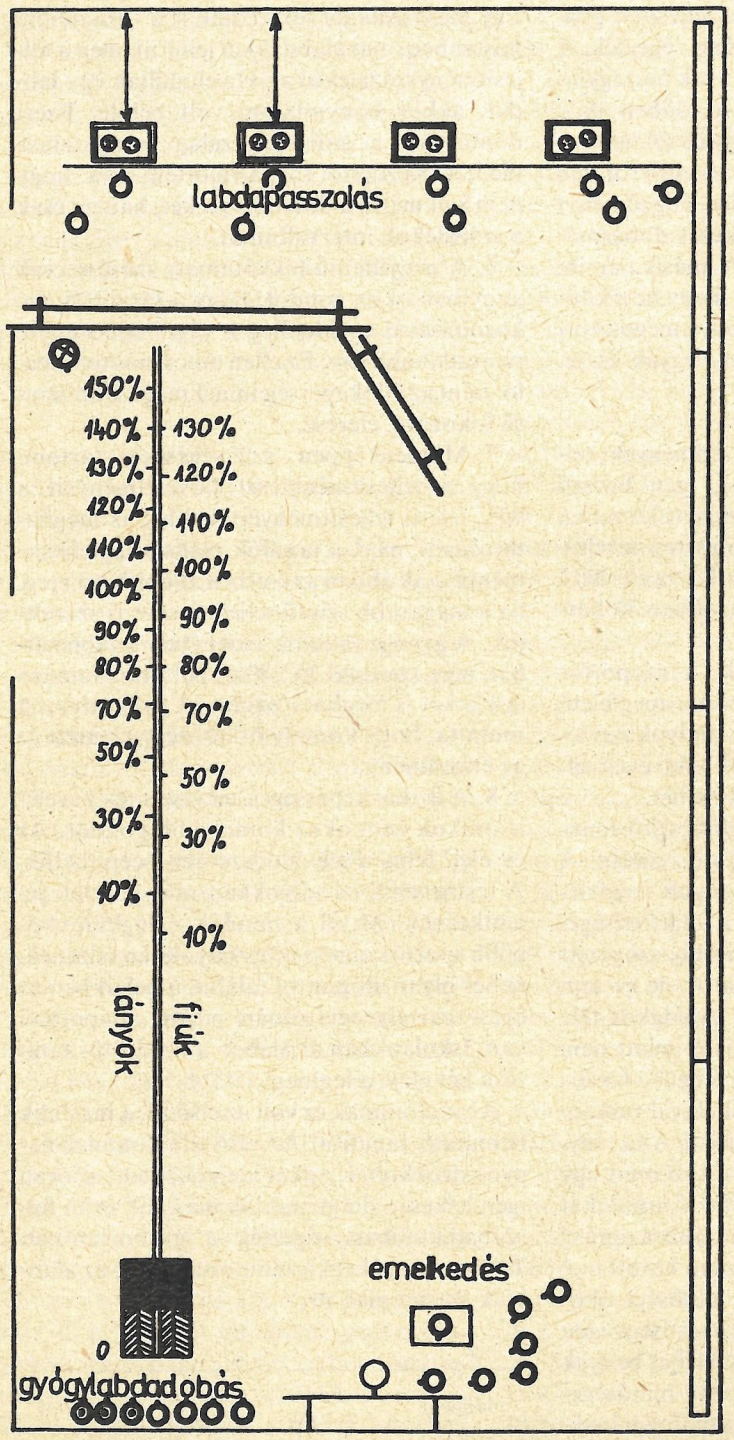
6. A négyütemű fekvőtámasz mérése csak annyiban okoz gondot, hogy a fáradtság fokozódásával egyidejűleg a végrehajtás egyre pontatlanabb lesz. Ez ellen nincs más tennivaló, mint az állóképesség minél magasabb szintű fokozása, elérése.

7. Mindenképpen szükségesnek tartom, hogy a teljesítményteszt követelményeit a 90% feletti teljesítményértékekhez is meghatározzam, mert a tanulók reális átlagteljesítménye csak abban az esetben állapítható meg, ha a magasabb szintű teljesítéseket is számítjuk. A gyenge tanulók érdekében a táblázatban nem szereplő 20., 40 és 60%-hoz tartozó értékeket is meghatároztam. A gyakorlat azt mutatta, hogy komoly ösztönzést jelentett ez az engedmény.

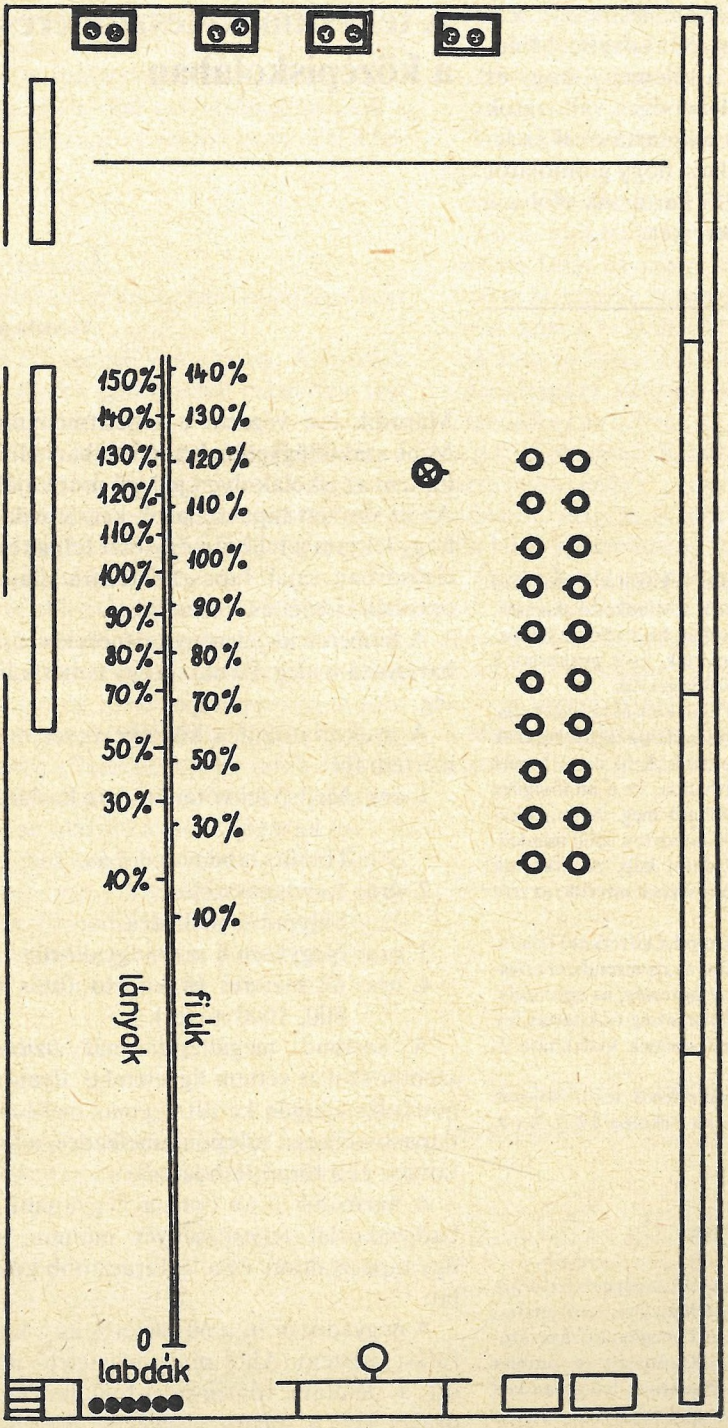
8. A fizikai képességek mérése a testnevelési órákon nem okoz komolyabb gondot. Az év eleji felmérések rendszerébe beépíthetők. A testnevelési osztályokban más gondok jelentkeznek. Mivel a tanulók a legkülönbözőbb sportiskolai szakosztályokban edzenek, nehéz olyan időpontot találni, amelyikben az egész osztály egyformán pihent állapotban van. Iskolánkban általában a délelőttös tanítású hét eleje a legmegfelelőbb.

A tanulóimnak ez volt az első ill. a második bemutató tanítása. Az első alkalommal nagyon drukkoltak, sokat idegeskedtek, az órán igen lelkesen dolgoztak. A második órán felszabadultabban végezték a gyakorlatokat. Teljesítményüket kiszámítottam és az az alábbiak szerint alakult:

Időpont	Fiúk (13 fő)	Leányok (8 fő)	Együtt
XI. 3.	57%	80%	63%
XI. 17.	60%	83%	68%



2. sz. melléklet



2. sz. melléklet

A két bemutatót mintegy 65 testnevelő nézte meg. Az órákat megbeszélés követte. Mindkét alkalommal az volt a vélemény, hogy ez az óra csak egy volt a lehetséges változatok közül. Szeretnék az óra megtartásával és leírásával hozzájárulni ahhoz, hogy gondolatot ébresszek, és a testnevelő kartársak elolvasván, leírják saját módszereiket.

A lengyel „sokfeladatos" módszer

A lap összevont száma két cikket is közöl a testnevelési órán alkalmazott módszerekről. Mindkettő kiemeli, hogy a testnevelés akkor éri el célját, ha a célok a feladatokban pontosan megfogalmazottak, és a gyakorlatok kiválasztását a feladatok alapján végezzük.

Az ún. *sokfeladatos* módszer kialakítását az indokolja, hogy ma már a megnövekedett társadalmi igényeket csak rutin alapján nem lehet megoldani. A fő cél a tanuló személyiségének sokoldalú formálása, ez a minőségileg új, sokfeladatos módszerrel oldható meg. A tanulókat az órán csoportokra osztja, és a csoporton belül mindenki képességének megfelelő feladatot kap. A feladatok elsősorban a tanulók mozgási aktivitását növelik, az erőt és ügyességet fejlesztik.

A *körforgásos* (circuit) módszerrel a következő feladatokat végzik el a testnevelési órán: az izomrendszer erősítése, az élénkség, a gyorsaság, az ügyesség, az egyensúly, a mozgásos koordináció, az állóképesség és kitartás fejlesztése, a gyakorlatok önellenőrzésének kialakítása és a vetélkedés.

A cikkeket részletes példagyakorlatok teszik teljessé. (Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 1975. 8–9. 4–12 p. 26–28 p.)

A GYAKORLATOK RITMUSA

Szovjet szerzők szerint a testnevelő tanárnak az órára gondosan fel kell készülni. A felkészülés mozzanatai: az óra tartalmának és szerkezetének meghatározása; szóbeli és *mozgásbeli* felkészülés. Különösen ez utóbbit elemzik részletesen. Szerintük a tanárnak hangosan kell a vezényszavakat gyakorolni. A gyakorlatokat óra előtt végre kell hajtani, és főleg azok ritmusát kell többször megfigyelni.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1976. 2. sz. 9–11 p.)

A teljesítményteszt mérése a középiskolában

TENKEI ANTAL

Második éve végzem a teljesítménymérést. Mint szakfelügyelőnek módomban áll betekinteni az iskolák ilyen jellegű munkájába is. Az itt szerzett tapasztalatok késztetnek arra, hogy leírjam a teljesítményteszt felmérésének elsősorban saját tapasztalatomra alapozott optimális idejét és sorrendjét.

A felmérés idejét négy testnevelési órában határoztam meg. Ez nálam egy tematikai egység.

A gyakorlatokat a következő sorrendben mértem föl:

1. óra: Mellső fekvőtámaszban karhajlítás-és karnyújtás.
   Tömött labdával dobás.
2. óra: Labdapasszolás.
   Súlypontemelkedés.
3. óra: Négyütemű szabadgyakorlat.
4. óra: 60 méteres és kitartó futás (600, 800, 1000 méter)

A sorrend megállapításánál fiziológiai szempontokat vettem figyelembe. Ilyen meggondolás alapján került egymás mellé a labdapasszolás és a súlypontemelkedés, a fekvőtámasz és a tömöttlabdadobás.

A harmadik órán csak a négyütemű szabadgyakorlat teljesítményét mértem, mert úgy tapasztaltam, ez a legfárasztóbb gyakorlat.

A negyedik órán a 60 méteres és a kitartó futást mértem. Ahol nincs megfelelő udvar, ott a délutáni tömegsport-foglalkozás egy óráján kell a mérést elvégezni. Az általam tanított osztályoknál a délutáni lehetőséget kellett választani, ahol négy osztály felmérését egy órán végeztem el.

Az órákat úgy szerveztem, hogy közös előkészítés után csoportfoglalkozáson kapjon helyet a teljesítményteszt felmérése.

A középiskola első osztályában például a következőkben leírtak szerint végzem el a felmérést.

1. óra:

Csoportbeosztás:

a) Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, karnyújtás

Ennél a csoportnál van a tanár. A tanulók egyik fele végzi a gyakorlatot, másik fele számolja, majd csere.

A tanár feladata a minőségi ellenőrzés, a tanuló érintésével jelzi a gyakorlat végét.

b) Kézilabda-adogatás mozgás közben, tanult dobásformák gyakorlása.

c) Tömöttlabda-dobás

A pályát előre elkészítem 20 cm-es beosztással, a méterek három métertől felírva. A tanulók fele végrehajtja a dobást, kettő méri a távolságot, és mindig bemondja. A többi tanuló visszagurítja a labdákat.

d) Képességfejlesztő gyakorlatok: növekvő akadályok fölött, adott lépésszámmal akadályleküzdés.

A csoportok cseréje után a tanulók bediktálják az eredményeket a felmentettnek vagy a tanárnak. Második osztálytól beírják önállóan, a felmérőlapra. A, b, c és d csoportok munkáját a csoportvezetők irányítják.

2. óra:

Csoportbeosztás:

Labdapasszolás

a) A tanár itt van. A tanulók fele végzi a gyakorlatot, fele számolja, majd csere.

b) Kézilabda dobásformák gyakorlása.

c) Súlypontemelkedés

A mérést hamar befejezik a tanulók, ezért kiegészítésként gumikötél gyakorlatokat hajtanak végre feladatlapról.

d) Képességfejlesztő gyakorlatok.

3. óra:

Csoportbeosztás

a) Négyütemű szabadgyakorlat

A tanár itt van. A csoport egyik fele végzi a gyakorlatot, a másik fele számol, majd csere. A tanár az időt méri.

b) Kézilabda dobásformák gyakorlása. Képességfejlesztő gyakorlatok.

d) Kézilabdázás egy kapura.

4. óra:

Tömegsport-foglalkozás, a négy osztály együtt.

60 méteres futás, kitartó futás

Közös előkészítés, élettani bemelegítés. 60 méteres futás egyszerre három tanuló indul. A 60 m befejezése után minden osztály lefutja nemenként a neki megfelelő távot.

A kitartó futásnál futóóráról rögzítjük az eredményeket. Befutási sorrendben beállítjuk a tanulókat és beírjuk az időeredményt.

Az iskola tanárai közül két kartárs segít (nem testnevelők), az egyik az indító a másik időmérő, magam is időt mérek. Két tanuló írja be az időeredményeket.

Az órák anyagának és csoportbeosztásának leírásánál természetesen csak a teljesítményteszt leírásánál törekedtem teljes kibontásra, a többi csoport anyagára csak utaltam.

Úgy tapasztaltam, hogy ilyen módszerrel a felmérés bármilyen létszámú és összetételű osztálynál elvégezhető.

A testnevelő tanár feladatai falun

Csehszlovákiában is komoly nehézséget jelent az, hogy a falusi társadalmi-gazdasági fejlődés elmarad a városétól. A sport és testnevelés lebecsülése és az anyagi, tárgyi feltételek hiánya közösen nehezíti a helyzetet. Még a kiemelt körzetek faluiban is „bejárók" a tanárok, tornaterem nincs. A téli testnevelési órákat nem tartják meg. A falusi testnevelő tanár feladata, hogy minden lehetőséget megragadjon a helytelen szemlélet megváltoztatására. Törekednie kell, hogy mind az iskolában, mind az iskolán kívül élénk sportélet alakuljon ki. Fel kell kutatnia azokat az anyagi forrásokat, amelyek elegendőek ahhoz, hogy a testnevelési óra, és az órán kívüli sportfoglalkozások tárgyi feltételeit biztosítsák.

Gondolatok a teljesítményfüzetről

PATAKINÉ KUTTNY MÁRTA

Több mint két hónapja forgatjuk, nézegetjük, használjuk. Először úgy elcsodálkoztunk rajta, hogy látva is kétségbe vontuk a létét, majd azonnal szidni kezdtük. Nem jelent meg időben. Elkésett. Októberre ugyan megérkezett, de vezetésével azonnal lemaradtunk. Aki hű maradt az igazsághoz az a szeptemberi testméretek, a távol- és magasugróeredmények rovatait üresen hagyta.

A füzetek célja véleményem szerint a tanulóknak az eddigieknél intenzívebb „megmozgatása", érdeklődésük felkeltése valamely sportág iránt, bizonyos alapvető, de sokoldalú mozgás – és sportkultúra elsajátíttatása. Ez bizony elég soknak látszik, és – ha jól csinálják – sok is!

A füzet megjelent, és minden magyar általános iskolai tanuló kezében van. A gyerekeknek tetszik, nagyon sok jó dolog van benne. Vannak hibái, hogyne volnának! Ne feledjük azonban, hogy egy, a maga nemében elsőként megjelenő munkát jóval könnyebb bírálni, mint létrehozni! Vétek lenne viszont a benne levő téves vagy tévesnek vélt gondolatok miatt elvetni a kezünkben levő egész lehetőséget a tanulók mozgásanyagának növelése érdekében.

Ami tetszett, bár én nem így csináltam volna

A füzetben megtalálható a próbák teljesítménytáblázata. Tapasztalatom szerint ez a tanulókat jobban ösztönzi, mintha eredményeik csak a testnevelő tanár feljegyzéseiben szerepelnek.

Nagyon jó, hogy már az 5. osztályos füzet mutat bokasüllyedés elleni gyakorlatokat. Sajnos tartásjavító gyakorlatot csak a 6. osztályban. Nagy kár viszont, hogy a testtartás szempontjából oly fontos hátizomerősítés kiemelten, tudatosításra törekvően csak a 8. osztályos füzetben jelentkezik.

Helyeslem a reggeli torna anyagának önálló összeállíttatását. Ezt egy hatodikos gyerek minden különösebb nehézség nélkül megteszi. A gimnasztikát minden órámon szaknyelven vezénylem, tőlük is megkövetelhető. A rajzírással már más a helyzet. A pálcikaemberkékkel nincs is olyan sok baj. Jól emlékszem azonban elsőéves korom tornakollokviumára, annak is legnehezebb perceire, amikor az ütemezés jelölése, az „ellenkező oldalra", „jobblábbal ismételve", „2 ×" stb. került sorra. A rajzírás olvasását – ne feledjük – négy éven át tanultuk.

Tetszett, hogy kirándulásokon, táborokban is játszható játékokat mutat már a 6. osztályos füzet is. Ha a játékok kiválasztása alapos, előzetes tanulmányozás után történik, akkor ezeket jó lenne – gyűjteményesen – ismertetni a táborvezetőkkel vagy akár valamennyi osztályfőnökkel is.

Örülök, hogy a füzet mérkőzések lebonyolítási rendjéről is képet ad. Tanulóim lelkesen vezetik a táblázatot a házi bajnokságban elért eredményekről.

A testnevelő tanár

Emlékezzünk csak vissza arra a gondolatra korábbi tanulmányainkból, hogy a pedagógus egyénisége meghatározó az oktatás, nevelés folyamatában. Ha mi nem törődünk a teljesítményfüzettel – legyen bár mentes minden hibától – a vezetésében először kisebb csalások történhetnek, később a lustábbak nem is vezetik, végül pedig a legjobbak sem, mert ugyan minek, ha sohasem nézik meg?

Nem volt nekünk elég bajunk? Évek óta az a határozott érzésem, hogy mi testnevelők, elméleti szakos kollégáinkhoz viszonyítva, hátrányos helyzetben vagyunk. Ugyan mit szólna egy fizika szakos tanár, ha fél éven át minden osztályt minden órájára oda-vissza kellene kísérgetnie forgalmas utcai közlekedésben a mintegy tíz percre levő terembe? S mi hogy örülünk, ha ilyen jól megközelíthe-

tő egy atlétikai pálya! Vagy, hogy lehetne hasonlítani kollégáink évi egy-két szaktárgyi vetélkedőjét a 6–8 sportágban megrendezett versenysorozatokhoz, amikor is a mérkőzések egy része szombat-vasárnapra esik? Mi vagyunk felelősek az iskola tanulóinak fegyelmezettségéért, az ünnepélyek rendezéséért stb.

Ehhez kaptuk most még a teljesítményfüzetet is. Fel kell elevenítenünk a szaknyelvi – és a rajzírással kapcsolatos ismereteinket. Egyáltalán: gondosan végig kell olvasnunk a füzetet. A 7. és 8. osztályos füzetekben levő „Melyik a helyes válasz?" kérdéscsoportokat meg kell válaszolnunk. Milyen színűek is az olimpiai karikák? Igen, a térdelőrajt vezényszavai megváltoztak. Az bizony több-kevesebb időbe kerül, amíg a változásokról pontos információt szerzünk, de magunknak is hasznos lehet. Mindezek után és csakis ez után pedig bátran bírálhatjuk a füzetet!

Én így látom

Miután felügyelet nélkül magasat ugrani a jövőben sem hagyom tanulóimat, az eredményt regisztráló grafikonon törlöm a XI., a IV. és a VI. hónapot. A IX. havi eredmény a négytusa háziversenyéről, a X. havi pedig testnevelésóráról adódik, az V. havi szintén.

Felügyelet nélkül a tanulók szereken sem dolgozhatnak. Semmi esetre sem hagyom, hogy egy 7. o. tanuló csak a füzetében található rajz és utasítás megfigyelésével megpróbálja a „macskaugrást".

Nincs gerendám, tehát a 8. osztályosoknak nem lesz összefüggő gerendagyakorlatuk.

Törlöm továbbá a gyűrűt, mert csak két pár van, és rendkívül gazdaságtalannak tartom. Szívesebben dolgozom mászókötélen vagy bordásfalon. Előbbiből 16, utóbbiból 40 db van.

Nyilván csak sajtóhiba, de feltétlenül kijavíttatom az 5. osztályosok füzetének 12. oldalán a „zsugorfelfüggést" zsugorlefüggésre.

Az ötödikesekkel nagyon sok a gond és a munka. Korábban tanítók tartották testnevelés óráikat. Náluk még nem foglalkozom a távolugrás nekifutásának kimérésével.

A 7. osztályok füzetében található rajtgéppel csak azért foglalkozom, mert van belőle a szertárban. Egyébként azonban – pusztán az ábra alapján – senkit sem biztatnék ennek házilagos előállítására.

Egy hetedikes tanulónak tíz percig futni kicsit nehéz, a futás távját viszonylag pontosan lemérni nagyon nehéz. Segítenünk kell, mert nincs mindenütt atlétikai pálya, ahol csak a köröket kell számolni.

Jobban szeretném, ha a fejállást és a kézállást nem „könyvből", hanem tőlem tanulnák a gyerekek.

Óva intem tanítványaimat attól, hogy, miközben sízni tanulnak, próbáljanak „egy-egy kisebb bokor előtt megállni".

Aránytalanságot több helyen érzek ugyan, de a 7. osztályos füzetben találtat feltétlenül meg kell szüntetnem. Ha tanítok is röplabdát, akkor sem kívánom, hogy az alsó nyitásnál a tanuló a labda repülési szögét meg tudja határozni 15°-os pontossággal. Ugyanezen hetedikesektől nagyon rossz néven venném, ha a 13. oldal távolugró képeinél egy pillanatig is tipródnának a helyes válaszon. Harmadik éve ugranak távolt, s már ötödikben megtanítottam nekik a helyes mérést.

Nem akarok senkit „uszítani", de ha a kollégák a füzet valamely feladatát nehéznek vagy megvalósíthatatlannak tartják, inkább töröljenek, minthogy a képességeket messze meghaladó feladat vagy a hiányzó lehetőségek miatt az egész füzet, az egész mozgalom irreálissá, netán komolytalanná váljék.

ALKOTÓ MUNKA – TANANYAGTERVEZÉS

A tanterv követelményeit a tanár az iskola konkrét körülményei között csak akkor valósíthatja meg eredményesen, ha állandóan kutatja az eredményes módszereket, összegyűjti a tapasztalatokat. Ehhez szükséges, írja Filippov, hogy a tanár ismerje a tanulók fizikai felkészültségét, és a tananyag elsajátításával kapcsolatban különböző felméréseket, teszteket, próbákat végeztessen. Így egyre pontosabban lehet megállapítani, hogy pl. milyen volt a terhelés nagysága. A szerző jól felhasználható teszteket ajánl a tanulók fizikai állapotának (erő, állóképesség stb.) mérésére.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole 1975. 12. sz. 17–19 p.)

A torna képességfejlesztő gyakorlatainak módszertani megoldása a gimnázium I. testnevelési leányosztályában

DR. PADÁNYI MÁRIUSZNÉ SZÜLE ÁGNES

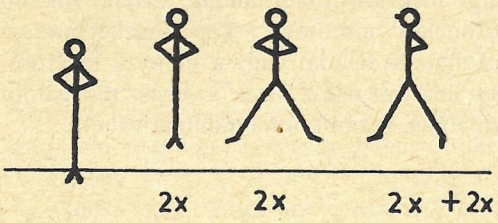
Bemutató tanítás 1978. január 19-én a Kaffka Margit Gimnáziumban.

A bemutató óra célja olyan gyakorlatanyag összeállítása, mely előkészíti, megkönnyíti a torna mozgásanyagának elsajátítását.

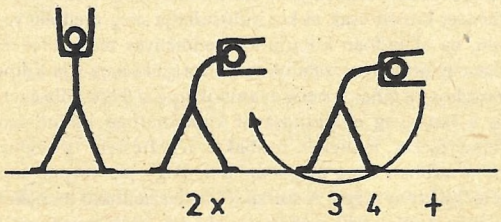
Ismertetem az óra anyagát.

I. Bemelegítő futás
II. Szabadgyakorlatok

1. ábra

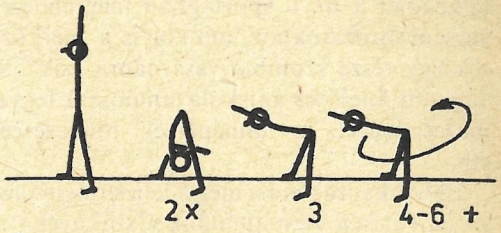


2. ábra

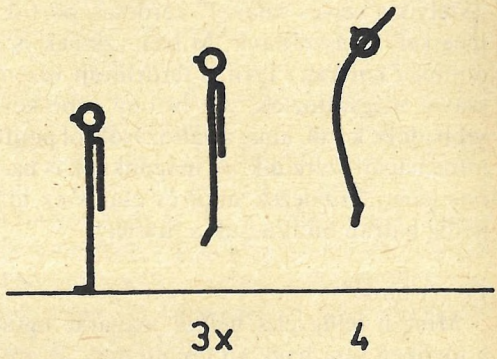


a 3—4. ütem:
előrehajlásban törzslendítés jobbra

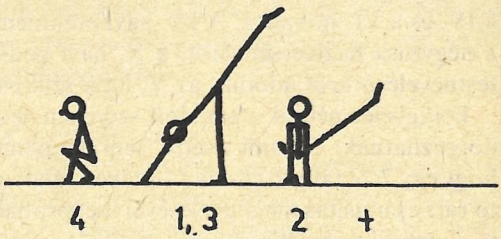
3. ábra



4. ábra

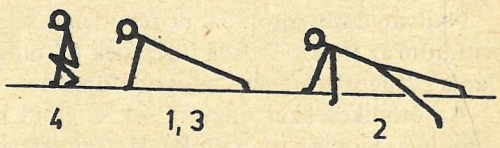


5. ábra



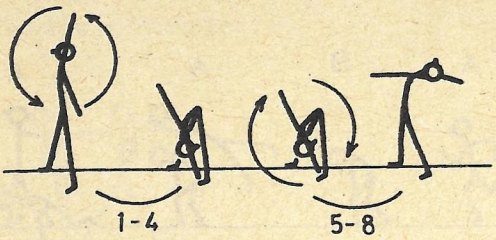
a 2. ütem:
guggolótámaszban lábemelés hátra

6. ábra



a 2. ütem:
szökkenés terpeszfekvőtámaszba karral, lábbal.

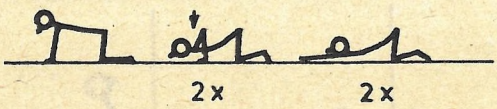
7. ábra



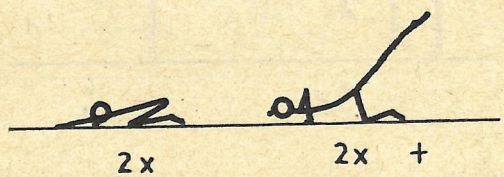
1 – 4. ütem:
malomkörzés fokozatos törzshajlítással előre

5 – 8. ütem:
malomkörzés hátra fokozatos törzsnyújtással és hátrahajlással.

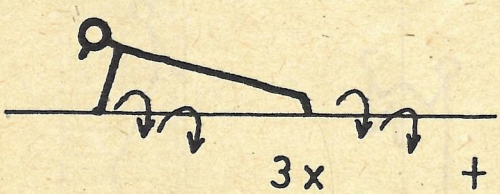
8. ábra



9. ábra

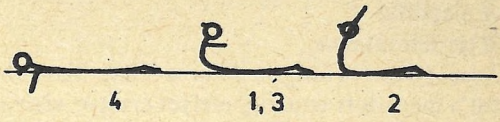


10. ábra

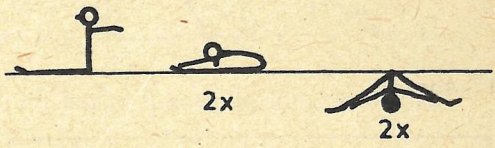


Szökkenés 3 × balra
3 × jobbra

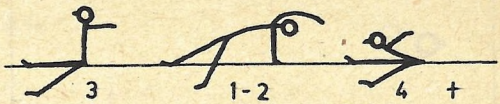
11. ábra



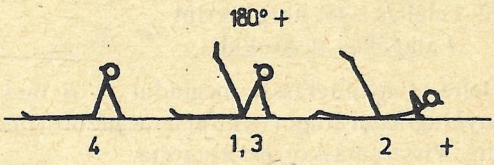
12. ábra



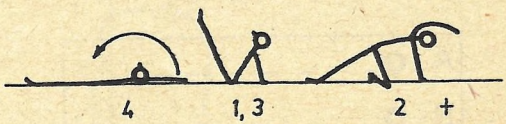
13. ábra



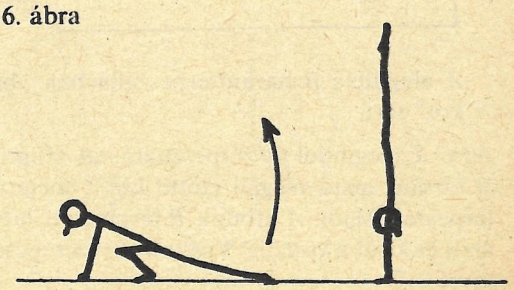
14. ábra



15. ábra



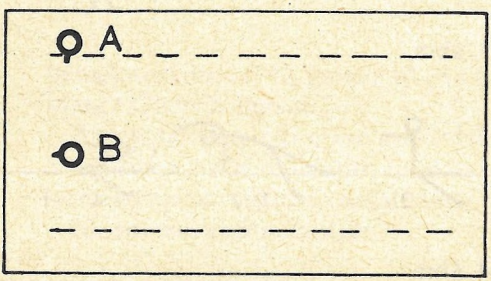
16. ábra



III. Játékos versengések

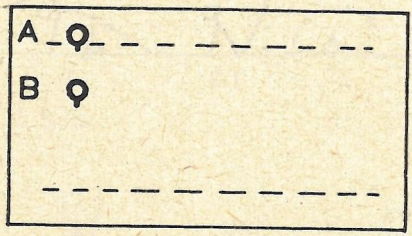
1. Felállás a terem hossztengelyében
A alapállás
B térdelőtámasz
Jelre *A* kifut és átugrik *B* társa felett. Továbbfut a megadott vonalig, melyet érintve visszafut és átbújik *B* felemelt csípője alatt. (17. ábra)

17. ábra



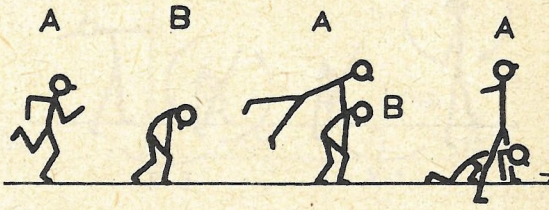
2. Felállás a 17. ábra szerint
A alapállás *B* sarokülés
Jelre *A* nyúlugrással megindul és *B* társát nyúlugrással átugorva kifut a megadott vonalig. Visszafutáskor *B*-t átugorja.

3. Felállás a 18. ábra szerint



A alapállás *B* haránterpeszállásban „bakot" tart.
Jelre *A* megindul és terpeszugrással átugrik *B* társán, majd megáll előtte kb. 2 méterre terpeszállásban. *A* átbújik *B* terpesztett lába alatt és kifut a vonalig. Visszafutás szerepcserével.

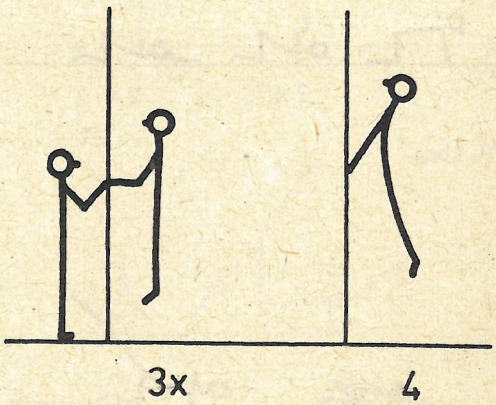
18. ábra



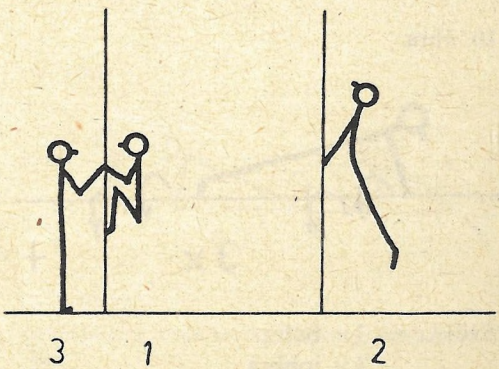
A versenyeknél hívjuk fel a tanulók figyelmét a technikailag jól végrehajtott ugrásokra és ennek alapján értékeljünk.

IV. Bordásfalgyakorlatok

19. ábra

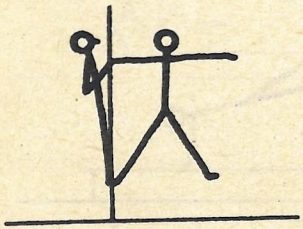


20. ábra



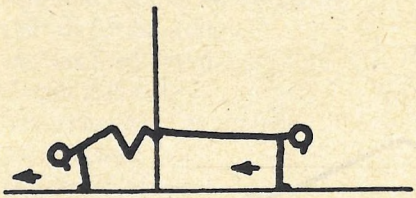
21. ábra

karhúzás a bordásfalhoz 3 ×

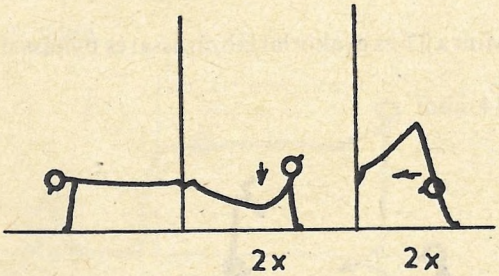


kifordulás jobbra és hátra

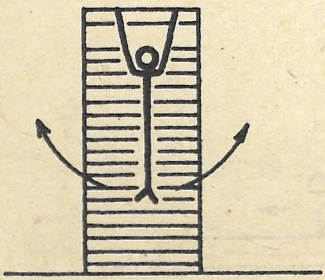
22. ábra



23. ábra

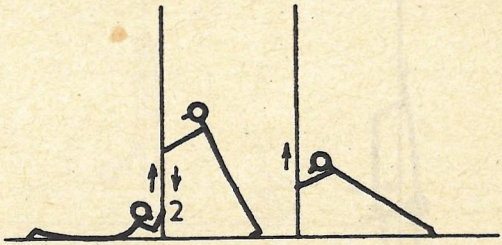


24. ábra



lendület balra-jobbra

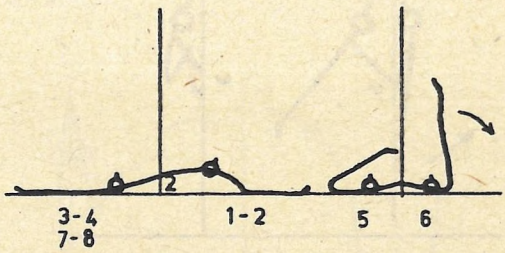
25. ábra



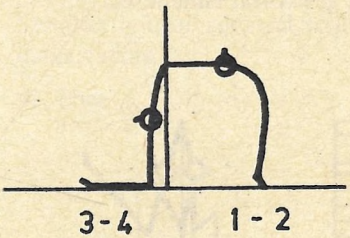
Hajlított karral fokonként felhúzódás állásba.

Ugrás hátra támaszba és páros karlökéssel szökkenés lefelé, majd felfelé.

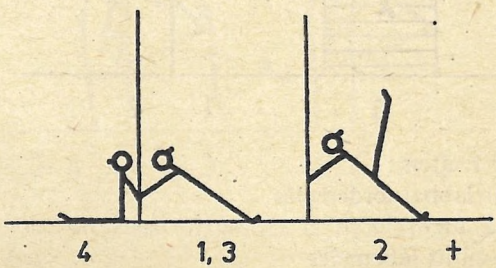
26. ábra



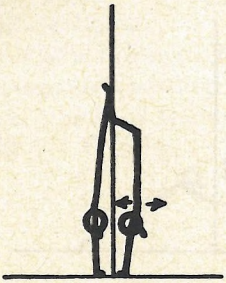
27. ábra



28. ábra

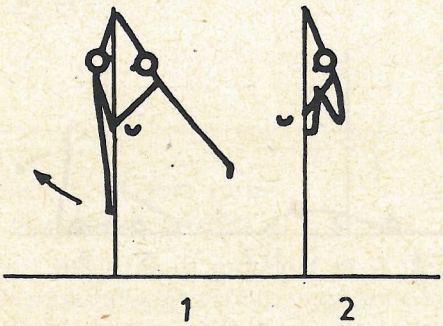


29. ábra



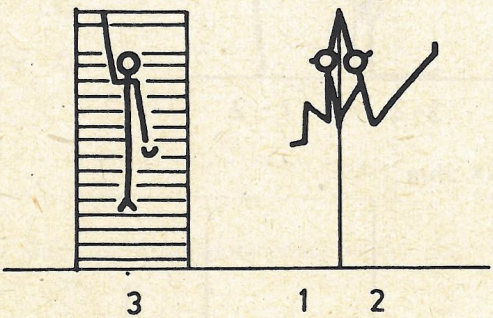
A lábfej beakasztásával a váll közelítése, távolítása a bordásfaltól.

30. ábra



Kilendülés lebegőtámaszba és felguggolás. Fogáscserével a gyakorlat ismétlése.

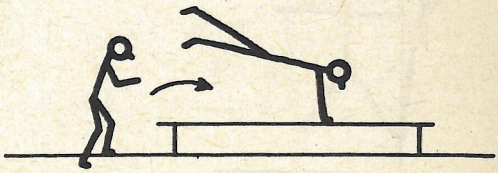
31. ábra



az 1. ütem:
zártlábbal térdemelés
a 2. ütem:
nyújtott lábemelés

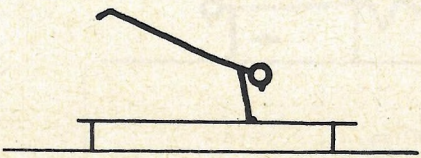
V. Feladatok 5 csapatban

Pad
32. ábra



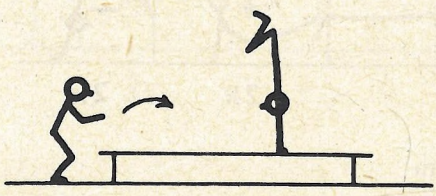
Fellendülés
terpesz lebegőtámaszba

33. ábra



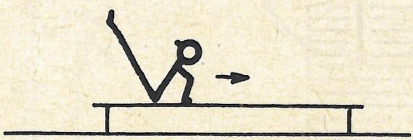
Mint a 32-es gyakorlat lábzárással és nyitással

34. ábra



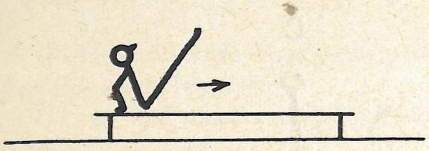
Felugrás a padra
zsugorkézállásba

35. ábra



Haladás húzással

36. ábra



Haladás tolással

Ugrás

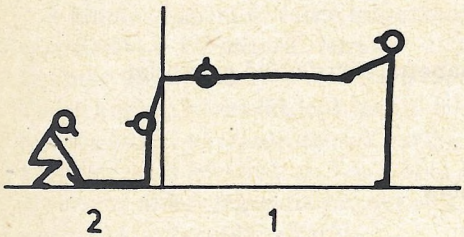
Eszköz 1 db dobbantó, 1 db 4 méteres szőnyeg

Feladatok

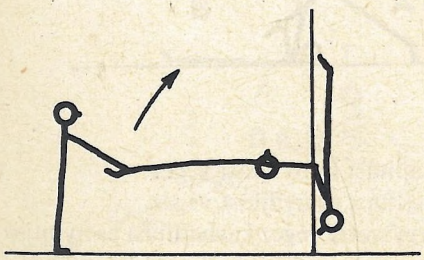
Nekifutás homorított felugrás:
180°-os fordulattal,
360°-os fordulattal,
térdfelhúzással,
lábterpesztéssel és zárással,
ülőtartással,
terpeszülőtartással.

Bordásfalon

37. ábra

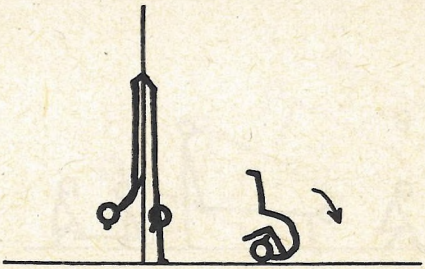


38. ábra



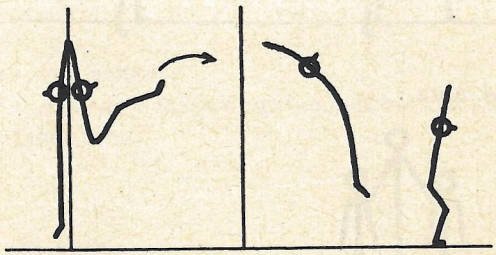
Társ kihúzása, majd emelése mellső lefüggésbe.

39. ábra



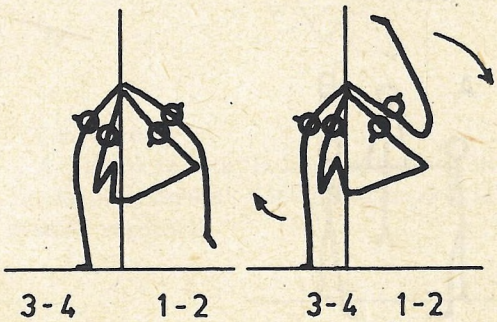
Mellső lefüggésben lábfejbeakasztással felsőtörzs-emelések.
Kéztámasszal a talajra guruló átfordulás előre.

40. ábra



Leugrás nyújtott törzzsel, hajlított állásba kar magastartás.

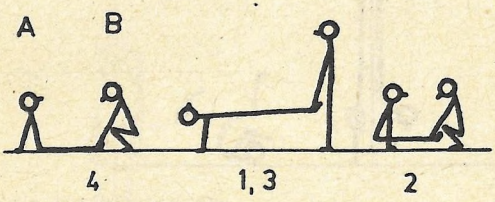
41. ábra



Társ kitartása függésben és hajlított függésben.

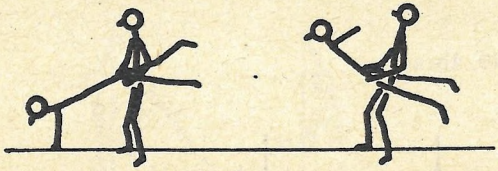
Társas-gyakorlatok

42. ábra

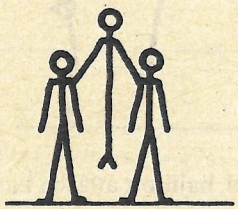


A gyakorlatot szerepcserével, felváltva végeztetjük.

43. ábra

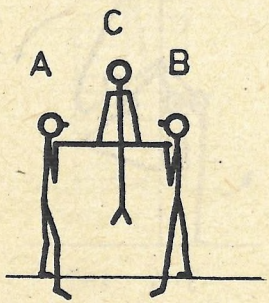


44. ábra



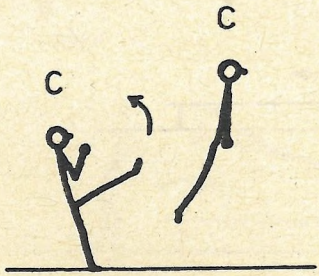
Végrehajtható haladás közben is.

45. ábra



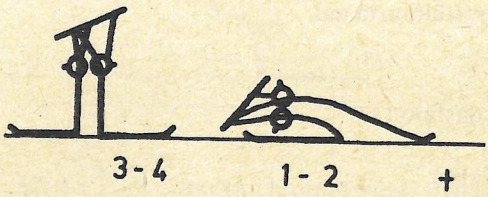
A és *B* tornabotot tart, *C* támaszba ugrik és átfordulást végez előre.

46. ábra



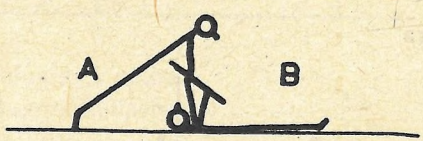
Mint a 45-ös gyakorlat, de *C* talajról elugrással kelepfellendülést támaszba végez.

47. ábra



Tornabottal törzsfeszítő gyakorlat.

48. ábra

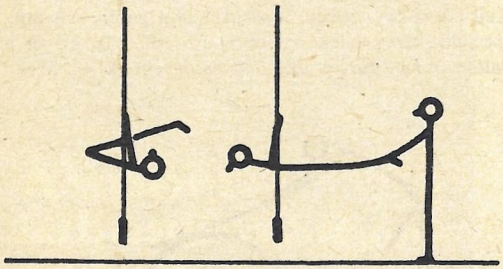


A karhajlítást és nyújtást végez.
B karhajlítást és nyújtást végez.
A és *B* egyszerre végez karhajlítást és nyújtást.

Mászókötél gyakorlatok
Feladatok két kötélen

– Hajlított karú függésben ostorlendület emelés lebegőfüggésbe
– ugrással emelés lebegőfüggésbe, lefüggés
– ugrással emelés lebegőfüggésbe ereszkedés hátsó fekvőfüggésbe (49. ábra)
– lebegőfüggésből társ segítségével ereszkedés hátsó függésbe és vissza lebegőfüggésbe.

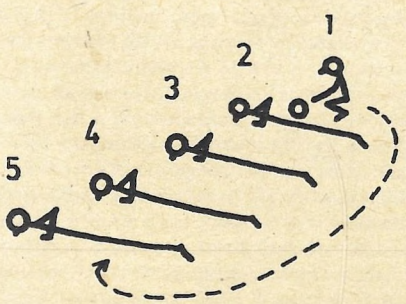
49. ábra



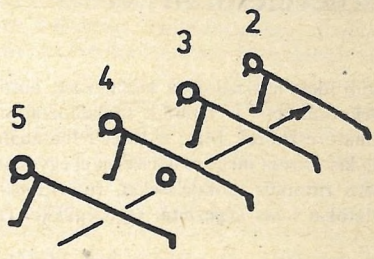
VI. Váltóversenyek

Eszköz csoportonként 1 db medicinlabda
A tanulók hasonfekvésben helyezkednek el egymástól kb. 1/2 méterre. Jelre az 1-es tanuló az ábrán látható irányba előrefut a labdával. Társai közben felemelkednek mellső fekvőtámaszba és az 1-es tanuló alattuk gurítja hátra a labdát, majd lefekszik az 5-ös tanuló mellé. A verseny akkor fejeződik be, mikor a labda ismét az 1-es tanulóhoz kerül.

50. ábra



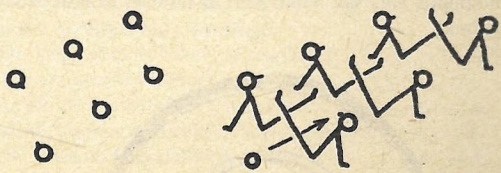
50. ábra



51. ábra

1-es változat
A tanulók ülésből emelkednek hátsó fekvőtámaszba.

52. ábra

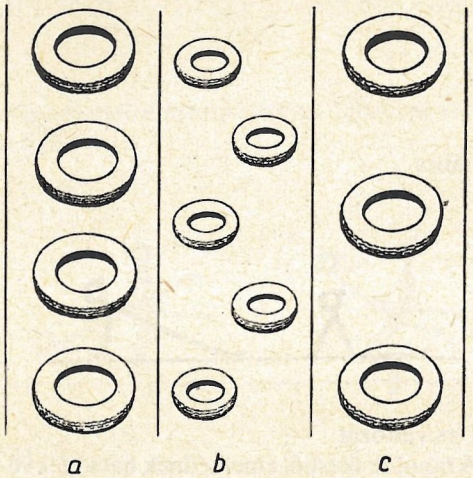


2-es változat
A tanulók az ábrán látható rajz szerint ülésben helyezkednek el. A labda gurításakor lábemelést végeznek.

Kiselejtezett autógumik a testnevelésórán

Hosszabb ideje használom a kiselejtezett autógumikat testnevelésóráimon. A tanulók foglalkoztatásának jól használható eszközei. Mire is lehet felhasználni őket?

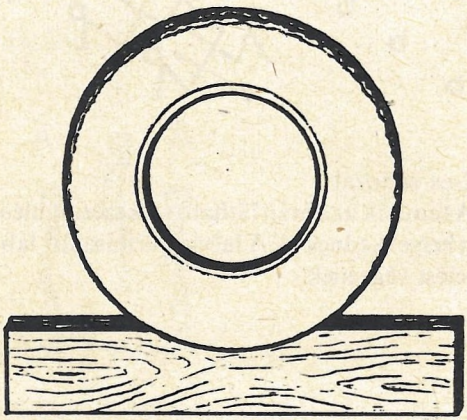
1. Ha két-három méterre helyezem el egymástól őket, nagyszerű ritmikus szökdeléseket, futóritmus-fejlesztő gyakorlatokat lehet végeztetni segítségükkel (1. ábra).



1. ábra

A tanulók felkészültsége alapján differenciálható, a távolságot és a gumik számát könnyen és gyorsan lehet változtatni.

2. Ha „talpat" készítek (2. ábra), még nagyobb az autógumik felhasználási lehetősége. Gátazás előkészítés a tanulók gátlásait oldja, mert az ütközés nem okoz fájdalmat.

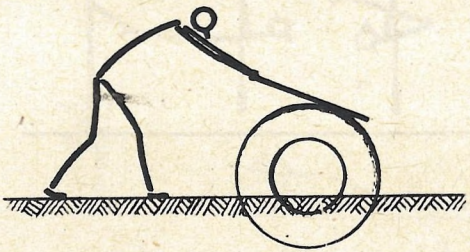


2. ábra

Különböző nagyságú gumikat sorba állítva az ugróiskolai feladatok összeállítása egyszerű (3. ábra).

3. ábra

3. Ha a nagyméretű erős autógumit beépítem a földbe (kb. 40–50 cm-re), mint speciális erősítő használható. Kell hozzá egy vasrúd. A vasrúddal a gumit kell ütni, speciális képességfejlesztésre nagyszerű. Végzésénél a balesetek megelőzésére különösen ügyeljünk! (4. ábra.)



4. ábra

A variációlehetőség ezekkel nem merült ki, hiszen hasznosítása különösen az új tantervek ismeretében még gazdagabban és több kombinációkban megoldható. Végső soron a testnevelő tanár kombinatív készsége határozza meg felhasználását.

A tanulók a gyakorlásnak ezeket az eszközeit elsősorban azért szeretik, mert olyan kényszerhelyzetet teremt számukra, mely nem okoz félelmet, fizikai fájdalmat (ütközés) és így zavartalanul, és meghatározott számú mozgásvégrehajtást tesz lehetővé.

Tenkei Antal

A sportteljesítmények mérése

(Szerkeszti: dr. Nádori László)
A sport és testnevelés időszerű kérdései 17.
(Sport, Budapest, 1977. 180.)

A tudományos kutatás egyik legfontosabb jellemzője, hogy a valóság dolgait, jelenségeit igyekszik a lehető legpontosabban leírni. A tudomány története mutatja, hogy az objektivitásra törekvés sokszor azonos a mérés kialakításával és pontosabbá tételével. A természettudományokban ez a törekvés sok esetben már közel jár az ideálishoz.

Tehát az is természetes, hogy a sporttudományokban is az a fejlődés útja, hogy az egyes jelenségek leírásánál és jellemzésénél arra törekszik, hogy azokat a lehető legnagyobb objektivitással vizsgálja, és ha lehet azokat mérje.

A sportteljesítmények mérése ebben a kötetben nem azt jelenti elsősorban, hogy az egyes sportágakban az elért versenyeken milyen az egyes teljesítmények mérése. Nem a versenyeredmények pontos regisztrálásáról van tehát szó. Sokkal inkább szorosan sporttudományos értelemben kell a sportteljesítmények méréséről beszélni.

A kötet tanulmányai kísérletet tesznek arra, hogy az adott területen a lehető legpontosabb adatok felhasználásával vizsgálják a jelenségeket. Dr. Árky Nándor és dr. Nemessuri Mihály írása (Sportolók izomsérülései) az izomzat sportsérüléseinek keletkezésével, keletkezési mechanizmusával, tervszerű megelőzésével foglalkozik. Írásuk végén megállapítják, hogy „a sportoló terhelésének egyéni adagolása, tevékenységének pontos megfigyelése a sérülések legnagyobb részét megelőzheti".

Az atléták kiválasztásával két tanulmány is foglalkozik (Dr. Spiriev Bojidárné: Eredménygörbék alkalmazása atlétikában és Jeszenszky Lászlóné: Elképzelések az atlétautánpótlás kiválasztásáról). Az első tanulmányban a szerző így foglalja össze az eredménygörbékről írtakat: „Ebben a dolgozatban azt írtam le, hogyan hasznosítottam az eredménygörbéket a csoportom munkájában a kiválasztásnál, mikor és hogyan kezdődik a specializálódás, milyen segítséget nyújtanak a hosszú távú tervezésnél, az edzésfolyamat irányításánál". Jeszenszky Lászlóné hat próbaszám alapján méri a 10—11 évesek teljesítményét, és a fizikai felmérés eredményei alapján összeállított pontértéktáblázat segítségével tervezi a kiválasztást.

Tóth Ernő (Tornászok mozgáskoordinációjának fejlesztése) versenyeredmények alapján vizsgálja a mozgáskoordináció fejlesztésének lehetőségeit válogatott tornászoknál, majd megállapítja: „Női versenytornában a terhelés-pihenés arányának megtalálása előnyösen hat a mozgáskoordináció fejlesztésének lehetőségeire; az idegizom biomechanikai egységek modellek által végzett beszabályozása fokozza a mozgáskoordináció javulását, amelynek teljesítménynövelő szerepe van; a mozgáskoordináció javításával, tökéletesítésével az edzésfolyamat intenzitásában komoly eredményeket tudunk felmutatni; a mozgáskoordináció a mozgásminták információinak felhalmozódása finomítja a lokomotorikus mozgásügyességet, ennek a feltételnek a javulása pedig maga után vonja az egyre bonyolultabb mozgásfolyamatok elsajátításának lehetőségét".

Harsányi László tanulmányának címe: Erőfejlesztés mélybeugrással. A mélybeugrás fogalma és alkalmazása még a versenysportban is új, ezért idézzük a szerző meghatározását: „Mélybeugráson azt értjük, hogy a sportoló egy meghatározott magasságból, meghatározott távolságra a talajra ugrik, és onnan pillanatnyi megállás nélkül elrugaszkodik". Vizsgálataik alapján megállapítják, hogy alkalmazására már 10—11 évtől fiúknál és lányoknál sor kerülhet, iskolai vonatkozásban elsősorban a testnevelési osztályoknál javasolható.

Dr. Bretz Károly rövid, de rendkívül informatív erejű dolgozata az erőkifejtés telemetrikus regisztrálásával foglalkozik. A telemetrikus regisztrálás teszi lehetővé, írja a szerző, hogy az erőkifejtésről ne csak globális elképzeléseink, hanem a részletkérdésekben is pontos adataink legyenek.

Gyerekek cselgáncsoktatásával foglalkozik Galla Ferenc. Több éves tapasztalatai alapján részletesen leírja, hogyan ismerkednek meg a gyerekek a cselgáncccsal, és hogyan lesznek versenyzők.

A kötetet dr. Nádori László sporttudományos lexikonának nyolcadik része zárja.

N. S.

Téli Úttörő Olimpia 1978, Bükkszentkereszt

1. Izgalom a tetőfokon
2. A biatlon verseny lőállomásán
3. Útban a cél felé
4. Gyalog, autóval, lóháton és sítalpon...
5. A táv elején — még vidáman

1. ábra

2. ábra

3. ábra

4. ábra

5. ábra

СОДЕРЖАНИЕ

Шандор Надь: О новом учебном плане физкультуры в гимназии 33
Д-р Ласло Якабхази: Постановление положения задач по физкультуре под психологическим углом зрения 38
Тибор Тот: Проверка теста достижения в спортивных специальных классах общеобразовательных школ 44
Антал Тенкеи: Проверка теста достижений в средних школах 50
Марта Китуи, Патакинэ: Смысли о тетради достижений 52
Д-р Мариусиэ Падани: Методические проблемы развития двишательных умений гимнастики в 1-ом специальном спортивном классе для девочек гимназии 54
РЕЦЕНЗИЯ
СПОРТ И ЯЗЫК
ИДЕИ, НОВОСТИ
РЕЦЕНЗИЯ ЖУРНАЛОВ

INHALT

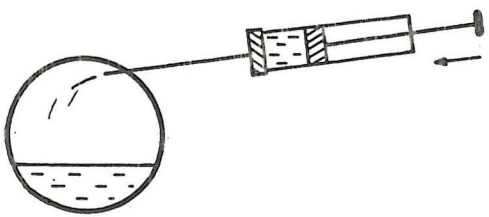
Sándor Nagy: Über die Lehrpläne der neuen Klassen für Körperkultur im Gymnasium ... 33
Dr. László Jakabházy: Körpererzieherische Aufgabenposituren aus dem Gesichtspunkt der Psychologie 38
Tibor Tóth: Die Messung des Leistungstests in der Grundschule bei den Klassenzügen mit Körperkultur 44
Antal Tenkei: Die Messung des Leistungstests in der Mittelschule 50
Márta Kuttny, Patakiné: Gedanken über das Leistungsheft 52
Dr. Máriusné Padányi: Die methodische Lösung der Übungen zur Entwicklung der Fähigkeit im Turnen der Mädchen in dem 1. Klassen der Mittelschulen 54
BUCHBESPRECHUNG
SPORT UND SPRACHE
IDEEN, NEUIGKEITEN
RUNDSCHAU

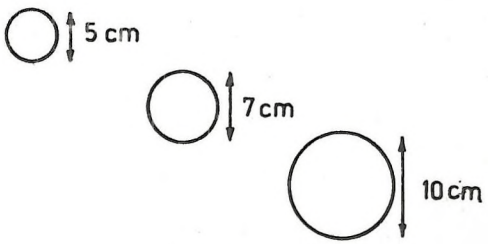
Vízzel töltött teniszlabda

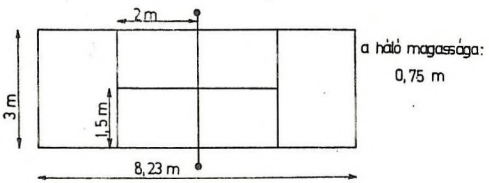
A teniszlabdákat a testnevelési órán már régen használjuk. A legnagyobb gondot az jelentette, hogy a teniszlabda könnyű és ezért nem alkalmas eléggé a dobások végrehajtására és gyakorlására.

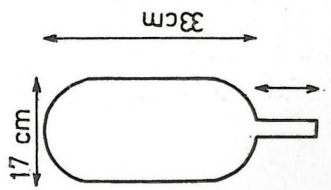
A labdába helyezett nehezékek pl. ólomsörét, homok, kavics stb. a a labdát rövid idő alatt tönkreteszik, a tartalma kifolyik, ezért a fent említett nehézséget gyakorlatilag nem oldja meg.

Dézsi György testnevelő tanár (Budapest, XI. ker., Mérnök u. ált isk.) a labdák nehezítését igen egyszerű eljárással úgy oldotta meg, hogy a labdákba injekcióstűvel vizet fecskendezett. A A labda súlyát a befecskendezett víz segítségével szabályozni tudja.









A labdák töltésénél fontos, hogy az injekcióstűvel a labda felületére ne merőlegesen, hanem ferdén szúrjunk. A szúrt ferde nyílást így nemcsak a gumi feszülése, hanem a labdában megmaradt levegő nyomása is lezárja. Ez a talajérésnél fokozottabban érvényesül, ezért alkalmazása biztonságos.

A vízzel telített labda sokáig tartja rugalmasságát és különleges tulajdonsága, hogy a benne mozgó víz a labda pattanását, gurulását csökkenti.

Ha azt tapasztaljuk, hogy a befecskendezett víz túlfeszít, a tűn keresztül engedjünk ki egy kis levegőt. Célszerű az azonos labdákat megkülönböztető jelzéssel ellátni, mert a szerek alkalmazását megkönnyítjük, a tanulók azokat felismerik

3,50 Ft

INDEX: 25824